Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ"
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
"АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ
РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ"

Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков

ФИТБОЛ И СТЕП-АЭРОБИКА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Ставрополь
СТАВРОПОЛЬ
издательство
2019

СТАВРОПОЛЬ

УДК 96.015.1:796.077.2:61(075.8-9)
ББК 75.110
М 12

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ГБОУ ВО "Ставропольский государственный педагогический институт".

Редактор:

Магомедов Руслан Расулович, *доктор педагогических наук, профессор (ГБОУ ВО "Ставропольский государственный педагогический институт")*

Рецензенты:

Бгуашев Айдамир Батырбиевич, *кандидат педагогических наук, профессор (ФГБОУ ВО "Адыгейский государственный университет)*

Имнаев Шамиль Абдулаевич, *кандидат педагогических наук, доцент (ФГБОУ ВО "Пятигорский государственный университет")*

Алексеева Елена Николаевна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической культуры Института сервиса, туризма и дизайна (ФГАОУ "Северо-Кавказский федеральный университет" (филиала) в г. Пятигорске)*

Магомедов, Р.Р., Голякова, Н.Н., Голяков, О.А.

М 12 **Фитбол-аэробика и степ-аэробика** : учебно-методическое пособие [Текст] / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков; Ставропольский гос. пед. ин-т; под общей ред.,проф., Р.Р. Магомедова. – Ставрополь : Ставролит, 2019. – 176 с.

ISBN 978-5-907161-31-3

УДК 96.015.1:796.077.2:61(075.8-9)
ББК 75.110

Издание составлено преподавателями кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ и сотрудниками научно-исследовательской лаборатории "Адаптивная физическая культура в условия реализации образовательных программ" Филиала в г. Ессентуки.

Предназначено для студентов высших и профессиональных учебных заведений, изучающих физическую культуру и спорт, адаптивную физическую культуру, основы здорового образа жизни, основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, а также магистрантов, аспирантов, преподавателей, слушателей повышения квалификации, проводящих учебную и научно-исследовательскую работу в этой области физического воспитания и адаптивной физической культуры.

© Магомедов Р.Р., Голякова Н.Н., Голяков О.А., 2019
© Ставропольский государственный педагогический институт, 2019
© Издательство "Ставролит", 2019

ISBN 978-5-907161-31-3

Введение

В последние годы роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности активно возрастает. Занятия оздоровительной физической культурой положительно влияют на физическое здоровье человека, на функциональное состояние дыхательной сердечно-сосудистой, и других систем организма, способствуя гармоничному физическому развитию и хорошей физической подготовленности человека. Отмечается положительное влияние занятий и на психическое здоровье человека, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Вследствие чего после занятий снимается психическое напряжение, улучшается показатели самочувствия, активности и настроения занимающихся. Коррекция недостатков телосложения, преодоление трудностей в ходе занятий и соревнований, вместе с другими факторами, положительно влияют на самооценку занимающихся.

Оздоровительная аэробика является одним из наиболее распространенных в настоящее время видом двигательной активности. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах – эффективности, доступности и эмоциональности занятий. В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике.

Данное учебно-методическое пособие посвящено двум видам оздоровительной аэробики: фитбол-аэробике и степ-аэробике.

Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Фитбол в переводе с английского языка означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Возможности ее применения настолько широки и диапазон упражнений настолько огромен, что под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

В учебно-методическом пособии описывается история развития фитбол-аэробики и степ-аэробики, особенности построения тренировочных программ, основные аэробические шаги и упражнения, примерные комплексы упражнений.

Часть I

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

1.1. История фитбола

В практике реабилитации больных мячи большого диаметра стали использоваться с середины 50-х годов. В 1955 г. в одном из реабилитационных центров города Базеля (Швейцария) врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах начала применять мячи на занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Ее работа "Гимнастика с мячами для функциональной кинетики" была опубликована в 1980 году. Одной из наиболее активных учениц и последовательниц Фогельбах стала американская врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер, применяющая с 1989 года мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата.

Именно в Америке мячи впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах.

В различных странах оздоровительных программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются друг от друга не только названиями (Swiss-Ball, Resist-a-Ball, Bodyball и, наконец, Fit-Ball).

Первый Международный семинар по Фитбол-тренировкам состоялся в Италии в январе 1996 года. На нем были представлены 9 стран (в том числе Россия). Летом 1996 года в Италии проводилась 1-я Международная Конвенция по Фитбол-тренировкам, в которой участвовали 13 государств Европы и Азии, на которой была утверждена международная программа FITBALL-INTERNATIONAL, согласно этой программе страны-участники организуют совместные международные семинары,

кэмпы, а также регулярно встречаются и обмениваются опытом и материалами.

Весной 1997 года Москву посетила Катя Зупан (Словения) – одна из ведущих в Европе инструкторов по фитбол-тренировкам, куратор образовательной деятельности в рамках программы FITBALL-INTERNATIONAL Она провела благотворительные мастер-классы и присутствовала на презентации "Фитбол в России". Весной 1998 г. Катя Зупан совместно с центром "Фитбол" провела семинар по Фитбол-тренировкам в Санкт-Петербурге, по окончанию которого студенты получили дипломы международного инструктора Fitball-Training.

Весной 1998 года в Германии (г. Эссен) состоялась 2-я Международная Конвенция по Фитбол-тренировкам. К этому моменту в программе FITBALL-INTERNATIONAL участвовало уже более 30 стран Европы, Северной и Южной Америки, Азии и Австралии.

Сегодня занятия по фитбол-аэробике проводятся в фитнес-клубах, спортивных и физкультурно-оздоровительных центрах, в образовательных учреждениях разного уровня: детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, что не может не радовать.

Этот мяч очень любят дети всех возрастов и взрослые. Его многие приобретают для тренировок в домашних условиях. Фитбол с уверенностью можно назвать полезным и эффективным тренажером для всей семьи.

1.2. Оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека

Уникальная структура позвоночника обеспечивает защиту спинного мозга, сопутствующих сосудов и внутренних органов, а также позволяет осуществлять контролируемые движения спины, шеи и головы. Нормальный позвоночник имеет следующие физиологические изгибы: шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз и позволяет поддерживать тело в вертикальном состоянии. При этом мышечное напряжение минимально.

Позвоночник состоит из костных сегментов – позвонков и из межпозвонковых (или межпозвоночных) дисков, представляющих собой хрящеобразную субстанцию.

Позвонки различаются по форме и размеру, их размер увеличивается от более мелких шейных к массивным поясничным.

Межпозвонковые диски имеют форму двояковыпуклой линзы, которая может изменять свою форму при увеличении нагрузки на какой-либо участок, но не объем. Межпозвонковые диски являются прекрасными амортизаторами и способствуют равномерному распределению вертикальной нагрузки, не допуская повреждение позвонков.

Межпозвонковые диски занимают около 25% от высоты позвоночника. Потеря высоты позвоночника с возрастом во многом является результатом уменьшения содержания воды в ядре диска – от 90% в молодости до 60-65% в пожилом возрасте.

При современном образе жизни, доля времени, которое человек проводит в положении сидя, существенно превышает время активной ходьбы, бега и пребывания человека в положении стоя. Поэтому соблюдение правильной осанки в положении сидя необходимо для предотвращения локальной перегрузки межпозвонковых дисков.

При сидении на стуле с "сутулой" спиной позвоночник приобретает С-образную форму, утрачивая свои физиологические изгибы. При этом давление на различные участки диска перераспределяется и становится неравномерным. Локальная компрессия передней части диска, растянутые мышцы спины и расслабленные мышцы пресса, сдавленная грудная клетка – все это способствует формированию неправильной осанки, затруднению дыхания. В положении сидя на упругой и подвижной поверхности мяча, позвоночник приобретает свое естественное положение, которое является наиболее устойчивым для поддержания равновесия.

Мышцы спины при этом находятся в напряжении, так как непроизвольные покачивания приводя к постоянным изменениям положения тела.

Преимущества фитбол-аэробики:

– она дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия;

– тщательная проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;

– снятие нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела;

– одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине;

– великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц;

– эффективное средство для сжигания большего количества калорий, чем при обычной "силовой" тренировке.

1.3.Правила выбора мяча-фитбола

Для того чтобы получить максимальную отдачу от занятий фитболом, очень важно правильно выбрать мяч. Когда выбираете мячи fitball, следует особое внимание обратить на качество материала, из которого они изготовлены. Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 85 см в зависимости от роста.

Соответствующий росту размер мяча можно выбрать следующим образом:

– для детей в возрасте 3-5 лет диаметр мяча должен равняться 45 см;
– для детей 5-10 лет – 55 см;
– для детей выше 150 см и взрослых 150-170 см – 65 см;
– 170-190 см -75 см;
– выше 190 см – 85 см.

Критерием правильности выбранного размера мяча служит угол между бедром и голенью сидящего на мяче человека, который (при правильном положении сидя) должен составлять 95-110°.

1.4.Особенности построения фитбол-тренировки

В целом схема построения фитбол-тренировки не отличается от классической схемы построения урока оздоровительной аэробики.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Выделяют три части урока: подготовительную, основную и заключительную, длительность которых составляет приблизительно 20, 70 и 10% времени.

В подготовительной части занятия (Warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия (Aerobics + floor work) необходимо обеспечить:

1. Увеличение частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны".
2. Повышение функциональных возможностей систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения позволяющие, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Специалисты единодушны в том, что каждая из частей занятия по аэробике специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки.

В таблице 1 представлена общая структура занятия по оздоровительной аэробике.

Таблица 1 – **Общая структура урока аэробики (Е.С. Крючек, 2001)**

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1	2	3	4	5
Подготовительная	***1.1. Разогревание (Warm up)*** продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг (Stretching) Упражнения на гибкость	1.2.1. Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
Основная	**2.1. *Аэробная часть (Aerobics)*** продолжительность от 20 до 40 минут	2.1.1. Аэробная разминка (3-10 минут)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2.1.2. «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15-20 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		2.1.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 минут)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	2.2. Упражнения на полу (Floor work) (5-10 минут)	2.2.1. Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		2.2.2.Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
		2.2.3 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
Заключительная	***3.1 «Вторая заминка» (Cool down)*** (5-10 минут)	***3.1.1. «Глубокий стретч»*** Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную часть.

Продолжительность и интенсивность частей занятия по фитбол-аэробике варьируются в зависимости от контингента занимающихся и задач, поставленных преподавателем. Как правило, продолжительность аэробной части немного меньше, а силовой (упражнения в патере) несколько больше, чем в стандартном уроке классической аэробики.

Уникальная возможность проведения аэробной части урока в положении сидя, как отмечалось выше, позволяет существенно расширить контингент занимающихся. Поведенные в США, Европе и России исследования подтверждают несомненное положительное воздействие таких тренировок на позвоночник, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат Отрицание же пользы аэробных занятий на мяче для общего контингента занимающихся свидетельствует лишь о недостаточной осведомленности в методике построения урока и технике выполнения упражнений.

Одной из отличительных черт фитбол-урока являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата, что широко применяется на Западе не только в оздоровительных занятиях, но и при подготовке профессиональных спортсменов, таких, как велосипедистов, парашютистов, водных лыжников и др.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

1.5. Техника безопасности на занятиях фитбол-аэробикой

Все тренировки с использованием фитбола нужно проводить исключительно на твердой поверхности. Спортивная одежда должна быть максимально облегающей, например, для нижней части тела подойдут лосины. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь подошву устойчивую к скольжению.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления.

Использовать фитбол необходимо на гладкой поверхности, и не допускать механических повреждений. Если же вдруг вы случайно прокололи мяч, можно воспользоваться специальным клеем от компании производителя и после реконструкции использовать мяч для занятий снова.

Фитбол должен быть снабжен антиразрывной системой безопасности ABS, т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко надуть и с помощью обыкновенного велосипедного насоса и так же легко сдуть. Смотрите на маркировку, мяч должен иметь специальные знаки – ABS или BRQ.

1.6. Базовые положения на мяче

Выполняя упражнения на мяче, необходимо всегда сохранять правильную осанку. Сначала надо сесть на мяч и медленно подвигаться на нем в одну и другую стороны, сохраняя правильную осанку. Преподаватель должен научить своих занимающихся всегда сохранять правильную осанку на мяче.

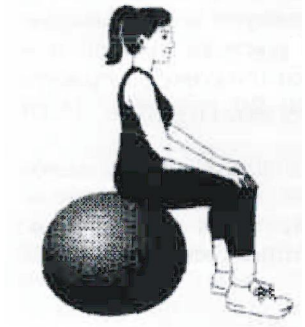


Рисунок 1 – **Положение "сидя на мяче"**

1. Сидя на мяче

Сед выполняется в центре мяча, угол в тазобедренном суставе – около 90°, ноги на ширине плеч, спина прямая. Чтобы почувствовать мяч, выполните продвижение на мяче вверх-вниз, не отрывая ягодиц от мяча, а стоп от пола. Затем попробуйте сохранять равновесие на мяче, отрывая поочередно то одну, то другую ногу от пола.

2. Лежа спиной на мяче

При таком положении нижняя и средняя части спины находятся на мяче, ноги на ширине плеч, стопы на полу, руки за головой. Угол в коленных суставах около 90°.

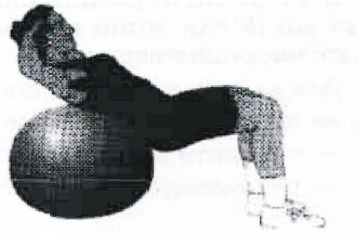


Рисунок 2 – **Положение "лёжа спиной на мяче"**

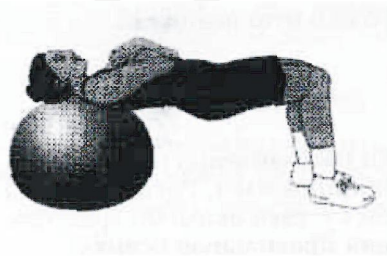


Рисунок 3 – **Положение "шея и верхняя часть туловища лежат на мяче"**

3. Шея и верхняя часть туловища лежат на мяче

Туловище параллельно полу. Руки могут быть за головой или скрещены на груди или обхватывать мяч. Угол в коленных суставах должен быть около 90°. Ноги на ширине плеч, стопы на полу.

4. Поясница лежит на мяче

Туловище при этом положении параллельно полу. Руки могут находиться за головой или скрещены на груди. Угол в коленных суставах около 90°. Ноги на ширине плеч, стопы на полу.

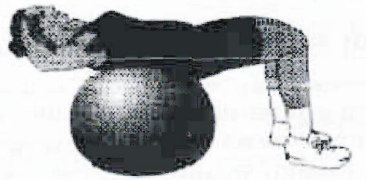


Рисунок 4 – **Положение "поясница лежит на мяче"**

Рисунок 5 – **Положение "лежа на спине, ноги лежат на мяче**

5. Лежа на спине, ноги лежат на мяче

Лечь на спину, положить ноги на мяч. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди.

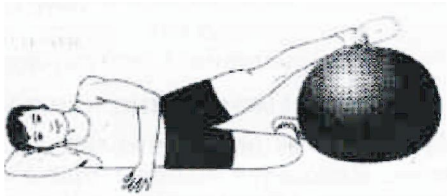


Рисунок 6 – **Положение "лёжа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче"**

6. Лежа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче

Верхняя нога выпрямлена, нижняя согнута под углом 90°. Одна рука лежит под головой, другая согнута впереди туловища с опорой кисти на пол.

7. Лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, опираясь на мяч

Стоя на колене около мяча, касаясь бедром и боком мяча. Другая (верхняя) нога в сторону для равновесия. Обе руки опираются о мяч впереди туловища. Голова, туловище и отведенная нога – на одной линии.

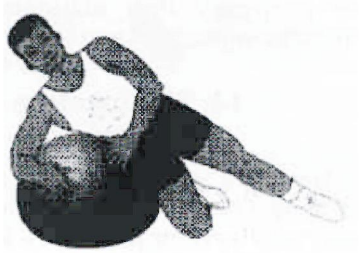


Рисунок 7 – **Положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, опираясь на мяч**

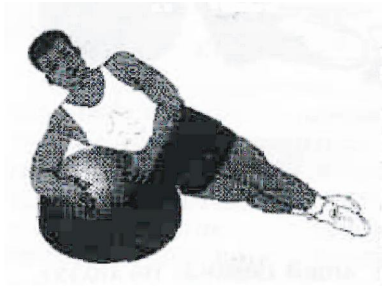


Рисунок 8 – **Положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч"**

8. Лежа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч

Лежа боком на мяче, бедром касаясь мяча. Выпрямить при этом ноги в сторону. Верхняя нога находится чуть впереди нижней. Плотно прижаться бедром к мячу. Обе руки опираются на мяч впереди туловища. Следить, чтобы плечи и шея были на одной линии.

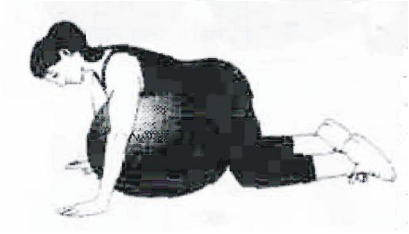


Рисунок 9 – **Положение "упор на коленях с опорой животом о мяч"**

9. Упор на коленях с опорой животом на мяч

Встать на колени у мяча, положить руки по другую сторону мяча, а живот – на мяч. Колени могут быть немного приподняты над полом, чтобы сместить тело в верхнюю точку мяча. Это позволит животу находиться параллельно полу.

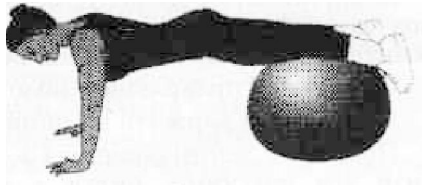


Рисунок 10 – **Положение "упор на прямых руках с опорой ногами на мяч"**

10. Упор на прямых или согнутых руках с опорой ногами (голенью) на мяч

Принимать данное положение лучше всего из положения упора на коленях с опорой животом на мяч с последующим передвижением рук вперед.

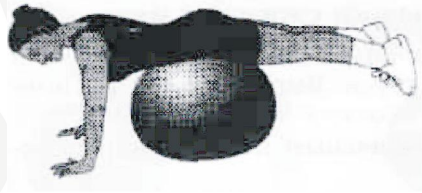


Рисунок 11 – **Положение "упор на прямых руках с опорой животом и бёдрами на мяч"**

11. Упор на прямых или согнутых руках с опорой животом и бедрами на мяч

Положение аналогично предыдущему, но с опорой животом на мяч. Активно работают мышцы рук и плечевого пояса.

12. Лежа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче, бедра прижаты к мячу

Колени согнуты под прямым углом. Руки за головой или скрещены на груди.

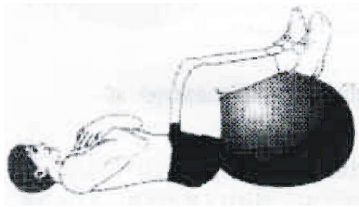


Рисунок 12 – **Положение "лёжа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче, бёдра прижаты к мячу"**

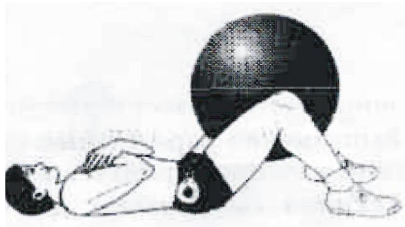


Рисунок 13 – **Положение "лёжа на спине, мяч зажат бёдрами"**

13. Лежа на спине, мяч зажат бедрами

Лечь на спину, согнуть колени под углом 90° и поставить ступни на пол. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на

груди. Положить мяч между колен и сдвинуть их. Следить за правильным положением позвоночника.

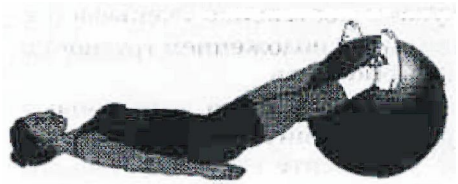


Рисунок 14 – **Положение "лёжа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч"**

14. Лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч

Лежа на спине, положите руки на полу вдоль туловища. Выпрямите ноги. Положите мяч между лодыжками и сдвиньте их. Следите за правильным положением позвоночника.

15. Лёжа на животе, пятки сжимают мяч

Лечь на живот. Ноги согнуты под прямым углом. Мяч расположен (зажат) между ягодицами, бедрами и икрами ног.

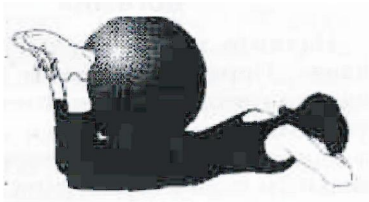


Рисунок 15 – **Положение "лёжа на животе, пятки сжимают мяч"**

Вопросы для самоконтроля

1. Расскажите об истории возникновения и развитии фитбол-аэробики.
2. В чем заключается оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека?
3. Как правильно выбрать мяч для занятий фитбол-аэробикой?
4. Из каких частей состоит занятие по фитбол-аэробике?
5. Каковы особенности построения фитбол-тренировки?
6. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по фитбол-аэробике?
7. Опишите базовые положения на мяче.

Рекомендуемая литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика. Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.

3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

6. Сверчкова О. Ю., Левченкова Т. В., Веселовская С. В. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр "Фитбол", 1998. – 32 с.

7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры – М.:СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

8. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика) (пер. с англ.). – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 35 с.

2.АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Аэробная часть занятия по фитбол-аэробике включает в себя аэробические шаги и упражнения сидя на мяче, а также упражнение стоя с мячом в руках. Упражнения аэробного воздействия образуют так называемую аэробную часть занятия и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

2.1. Базовые аэробические шаги и упражнения на занятиях по фитбол-аэробике

В таблицах 2-5 представлены основные движения аэробной части занятия по фитбол-аэробике.

Таблица 2 – **Общеразвивающие и силовые упражнения сидя на мяче**

Наименование упражнений	Описание техники выполнения упражнений
1	2
Повороты туловища сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. Выполнить 4 раза вправо. Затем 4 раза в другую сторону. Спина прямая.

Продолжение табл. 2

1	2
Наклоны туловища в сторону со встречным движением тазом	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – движение тазом вправо, небольшой наклон туловища вправо; 2 – и.п. Выполнить 4 раза вправо. Затем 4 раза в другую сторону. Наклон выполнять точно в сторону. Смотреть вперед
Разведение рук в стороны-вниз из положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны-вниз, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Разведение рук в стороны из положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки вперед	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вперед. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Разведение рук в стороны-вверх из положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки внизу	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки внизу. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны-вверх, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Движение рук вниз из положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вниз. 1-2 – напрягая мышцы рук, небольшое движение руками вниз (как будто давим к полу воображаемые пружины); 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Движение рук вперед из положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вперед. 1-2 – напрягая мышцы рук и округляя спину, небольшое движение руками вперед (как будто стараемся сдвинуть воображаемую стену); 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Круговые движения рук в положения сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, кисти сжаты в кулак. 1-8 – восемь круговых движений руками вперед с маленькой амплитудой; 9-16 – то же, назад Спина прямая. Смотреть вперед
Движения кистями рук в положении сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вниз. 1 – поворот кистей ладонями вниз; 2 – и.п. Выполнить 8-16 раз. Спина прямая. Смотреть вперед

Таблица 3 **– Основные аэробические шаги в положении "сидя на мяче"**

Наименование шагов	Описание техники выполнения шагов
March-(ing) сидя на мяче (марш-(инг)) – ходьба на месте сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой на месте; 2 – шаг левой на месте
Walking (вокинг) сидя на мяче – ходьба в продвижении сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад
Step touch (степ тач) сидя на мяче – шаг в сторону сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону
V-step (ви степ) сидя на мяче – шаги врозь, врозь, назад, назад сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в и.п.
Heel touch (хил тач) сидя на мяче – касание пола пяткой сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – правую вперед на пятку; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой. Варианты выполнения: 1) вперед на пятку; 2) скрестно вперед на пятку; 3) в сочетании с ходьбой (на месте); 4) с ходьбой в продвижении (например 3 шага вперед – heel);
Toe touch (тоу тач) сидя на мяче – касание пола носком сидя на мяче	Выполняется в таких же вариантах как и heel touch, но с касанием носком пола
Knee up (ни ап) сидя на мяче – взмах правой вперед голень вниз (подъем колена) сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – подъем правого колена; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
Lunge (ландж) в сторону сидя на мяче – выпад в сторону сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
Jumping (джампинг) сидя на мяче – прыжки сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги на ширине плеч. 1-4 – четыре прыжка с продвижением вперед; 5-8 – четыре прыжка назад в и.п.
Jumping jack (джампинг джек) сидя на мяче – прыжок «ноги врозь – ноги вместе» сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок в и.п.

Таблица 4 **– Стретчинг в положении "сидя на мяче" в подготовительной части занятия**

Наименование упражнений	Описание техники выполнения упражнений
1	2
Растяжка задней поверхности бедра	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Выпрямить правую ногу, носок вверх. Сделать

Продолжение табл. 4

1	2
	наклон к правой ноге и удерживать положение 10-15 сек. То же другой ногой
Растяжка передней поверхности бедра	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Согнуть правую ногу назад и захватить ее за лодыжку. Удерживать положение 10-15 сек. То же другой ногой
Растяжка плечевых суставов (сгибание рук за спиной)	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.
Растяжка мышц шеи	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, правая рука на голове, левая рука на бедре левой ноги. Наклон головы вправо, кистью руки надавить слегка на голову. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.

Таблица 5 **– Основные аэробические шаги на занятиях по фитбол-аэробике**

Наименование шагов	**Описание техники выполнения шагов**
1	2
March-(ing) (марш-(инг)) **с мячом в руках** – ходьба на месте, мяч в руках перед собой	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой на месте; 2 – шаг левой на месте
Walking (вокинг) **с мячом в руках** – ходьба в продвижении, мяч в руках перед собой	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой вперед (назад, по диагонали, по кругу); 2 – шаг левой вперед (назад, по диагонали, по кругу)
Шаги вперед-назад с бросками мяча	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч
Step touch (степ тач) **с мячом в руках** – шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону
V-step (ви степ) **с мячом в руках** – шаги врозь, врозь, назад, назад с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в и.п. Можно выполнять с круговым движением руками: 1 – руки вправо, 2 – руки вверх, 3 – руки влево, 4 – руки вниз. То же с другой ноги, круговое движение рук в другую сторону
A-step (а степ) **с мячом в руках** – шаги врозь, врозь, вперед, вперед с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой. 1 – шаг правой назад в сторону; 2 – шаг левой назад в сторону; 3 – шаг правой вперед; 4 – шаг левой вперед в и.п.

Продолжение табл. 5

1	2
Heel touch (хил тач) **с мячом в руках** – касание пола пяткой, мяч в руках	Варианты выполнения: 1) вперед на пятку; 2) скрестно вперед на пятку; 3) попеременное касание пяткой пола; 4) в сочетании с ходьбой (на месте); 5) с ходьбой в продвижении (например 3 шага вперед – heel); 6) попеременное движение из одной диагонали в другую в сочетании с heel. Можно добавить движения рук: поднимание рук с мячом вверх (вправо, влево).
Toe touch (тоу тач) **с мячом в руках** – касание пола носком, мяч в руках	Выполняется в таких же вариантах как и heel touch, но с касанием носком пола
Mambo (мамбо) **с мячом в руках** – шаги на месте с переступанием (вперед, назад), мяч в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу; 1 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища на правой ноге), руки с мячом впрово; 2 – шаг левой на месте (перенести центр тяжести туловища на левую ногу); 3 – шаг правой назад, руки с мячом влево; 4 – шаг левой на месте. Можно выполнять упражнение с движениями рук вправо-влево
Cross (кросс) **с мячом в руках** – скрестный шаг на месте с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой вперед; 2 – скрестный шаг правой вперед влево; 3 – шаг левой назад в полуприсед, правую вперед на пятку (центр тяжести туловища на левой ноге); 4 – шаг правой назад в и.п.
Double step touch (дабл степ тач) **с бросками мяча** – два пристанных шага в сторону с бросками мяча	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону, бросок мяча вверх; 2 – приставить левую к правой, поймать мяч; 3-4 – повторить движения 1-2. 5-8 – то же в другую сторону
Double step touch (дабл степ тач) **с ударами мячом о пол** – два пристанных шага в сторону с ударами мячом о пол	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону, ударить мячом о пол; 2 – приставить левую к правой, поймать мяч; 3-4 – повторить движения 1-2. 5-8 – то же в другую сторону
Step line (степ лайн) **с мячом в руках** – несколько пристанных шагов в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой; 3-8 – сделать еще три шага вправо. 9-16 – то же влево. Можно сочетать с ударами мяча о пол или с бросками мяча вверх на каждый шаг
Chasse (шассе) **с мячом в руках** – приставные шаги в сторону с подскоком с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – 2 шаг галопа; 1-4 – 4 шага галопа.
Slide (слайд) **с мячом в руках** – скользящий шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стоика в полуприседе, мяч в руках перед собой. 1 – скользящий шаг правой в сторону, руки с мячом вправо; 2 – скользящим движением левую приставить к правой в полуприсед; 3-4 – то же в другую сторону

Продолжение табл. 5

1	2
Open step (опэн степ) **с мячом в руках** – открытый шаг с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой на месте; 2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок (центр тяжести туловища на правой), руки с мячом вправо-вверх; 3-4 – то же в другую сторону
Grape wine (грэйп вайн) **с мячом в руках** – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения); 2 – скрестный шаг левой сзади; 3 – счет 1; 4 – возможно 3 варианта выполнения: а) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги); б) leg curl (лэг кёл) – захлест голени; в) jump (джамп) – прыжок с двух ног на две
Grape wine (грэйп вайн) **с ударами мячом о пол** – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону с ударами мячом о пол	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – возможно 3 варианта выполнения: а) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги) , поймать мяч; б) leg curl (лэг кёл) – захлест голени, поймать мяч; в) jump (джамп) – прыжок с двух ног на две, поймать мяч
Scoop (скуп) **с мячом в руках** – шаги с прыжком на две (с продвижением вперед или назад) с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой вперед вправо; 2 – прыжок на две в сомкнутую стойку в полуприсед
Leg curl (лэг кёл) **с мячом в руках** – «захлест» голени с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; 3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед; 4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; (можно выполнять на месте, с продвижением вперед, назад)
Knee up (ни ап) **с мячом в руках** – взмах правой вперед голень вниз (подъем колена) с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой вперед; 2 – правую вперед - влево голень вниз, руки с мячом вверх; 3 – шаг правой назад; 4 – левую приставить в и.п., руки с мячом вниз. Выполнять можно: на месте, в продвижении вперед, назад, в сочетании с шагами и другими элементами, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной
Repeter (рипит) – повторы с одной ноги	
Double (дабл) – два раза повтор одного элемента	

Продолжение табл. 5

1	2
Squat (сквот) **с мячом в руках** – полуприсед с мячом в руках	И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 1 – шаг правой в сторону в широкую стойку ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны), руки с мячом вперед; 2 – толчок правой, приставляя ее в и.п., руки с мячом вниз; 3-4 – то же с другой ноги
Lunge (ландж) **с мячом в руках** – выпад с мячом в руках	И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 1 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги С низкой интенсивностью lunge выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке
Scissors (сизорз) **с мячом в руках** – «ножницы», «лыжи» – смена положения ног прыжком на полу с мячом в руках	И. п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, правая впереди; 2 – смена положения ног (прыжком). Выполнять с полунаклоном вперед
Pivot turn (пивот тён) **с мячом в руках** – одноименный-поворот на месте на 180° или 360°, построенный на шагах с мячом в руках	**Pivot turn** на 180° И. п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища перенести на правую ногу); 3 – с полуповоротом налево шаг левой на месте; 4 – завершая поворот, шаг правой на месте в и.п. **Pivot turn** на 360° И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед; 3 – шаг левой назад с поворотом налево; 4 – завершая поворот, приставить правую в и.п.
Turn (тён) **с мячом в руках** – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°) с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону, поднять руки вверх; 2 – приставляя левую, поворот в стойке на носках на 360°.
Jump (джамп) **с мячом в руках** – прыжок в продвижении вперед, в сторону, назад с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой 1 – шаг правой вперед, прыжок вверх, руки с мячом вверх; 2– полуприсед, руки с мячом вперед
Jumping jack (джампинг джек) **с мячом в руках** – прыжок «ноги врозь – ноги вместе» с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх; 2 – прыжок в и.п.

2.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по фитбол-аэробике

Ниже представлены комплексы упражнений аэробной части занятий с фитболами. Каждый комплекс состоит из одного так называемого "квадрата" (блока). Один "квадрат" включает в себя четыре "восьмерки", что соответствует одной музыкальной фразе на 32 счета.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 1 (сидя на мяче)

1-8 – четыре Step touch на месте.

И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки на бердах.

1 – приставить правую к левой;

2 – правую в и.п.;

3-4 – то же левой ногой;

5-8 – повторить движения 1-4.

1-4 – четыре шага вперед;

5-8 – четыре прыжка назад.

1 – правая в сторону на носок, руки в стороны;

2 – и.п.

3-4 – то же левой;

5-8 – повторить 1-4.

1-8 – встать, бег вокруг мяча, с опорой одной рукой о мяч.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 2

1-4 – Grape wine (грэйп вайн) вправо с ударами мячом о пол.

И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.

1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол;

2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч;

3 – счет 1;

4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги), поймать мяч;

5-8 – Lunge (ландж) с мячом в руках.

И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.

5 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед;

6 – и.п.;

7-8 – то же с другой ноги.

1-8 – Шаги вперед-назад с бросками мяча.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх;

3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч;

5-8 – то же с другой ноги.

1-4 – Grape wine (грэйп вайн) влево с ударами мячом о пол.

И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.

1 – шаг левой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол;

2 – скрестный шаг правой сзади, поймать мяч;

3 – счет 1;

4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок правой к носку левой ноги), поймать мяч;

5-8 – Lunge (ландж) с мячом в руках.

И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.

5 – шаг левой назад в выпад, руки с мячом вперед;

6 – и.п.;

7-8 – то же с другой ноги.

1-8 – Шаги вперед-назад с бросками мяча.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

1-2 – шаг левой вперед, правую ногу на носок, бросок мяча вверх;

3-4 – шаг левой назад в и.п., поймать мяч;

5-8 – то же с другой ноги.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 3

1-4 – Step touch (степ тач) с мячом в руках.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

1 – шаг правой вправо, руки с мячом вправо;

2 – приставить левую к правой на носок;

3-4 – то же в другую сторону.

5-8 – Double step touch вправо (дабл степ тач) с круговым движением руками.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

5 – шаг правой в сторону, руки с мячом вправо;

6 – приставить левую к правой, руки с мячом вверх;

7 – шаг правой в сторону, руки с мячом влево;

6 – приставить левую к правой, руки с мячом вниз;

1-8 – Mambo (мамбо) с мячом в руках.

И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу;

1 – шаг левой вперед-вправо, руки с мячом влево;

2 – шаг правой на месте;

3 – шаг левой назад, руки с мячом вправо;

4 – шаг правой на месте;

5-8 – повторить движения 1-4.

1-4 – Step touch (степ тач) с мячом в руках.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

1 – шаг левой влево, руки с мячом влево;

2 – приставить правую к левой на носок;
3-4 – то же в другую сторону.
5-8 – Double step touch влево с круговым движением руками.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.
5 – шаг левой в сторону, руки с мячом влево;
6 – приставить правую к левой, руки с мячом вверх;
7 – шаг левой в сторону, руки с мячом вправо;
6 – приставить правую к левой, руки с мячом вниз;
1-8 – Mambo (мамбо) с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу;
1 – шаг правой вперед-влево, руки с мячом вправо;
2 – шаг левой на месте;
3 – шаг правой назад, руки с мячом влево;
4 – шаг левой на месте;
5-8 – повторить движения 1-4.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 4

1-4 – V-step (ви степ) с правой ноги с круговым движением руками.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу.
1 – шаг правой вперед – в сторону руки вправо;
2 – шаг левой вперед в сторону, руки вверх;
3 – шаг правой назад, руки влево;
4 – шаг левой назад в и.п., руки вниз.
5-8 – A-step (а степ) с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой.
5 – шаг правой назад – в сторону;
6 – шаг левой назад – в сторону;
7 – шаг правой вперед;
8 – шаг левой вперед в и.п.

1-4 – Chasse (шассе) вправо с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.
1-4 – 4 шага галопа вправо.
5-8 – Jumping jack (джампинг джек) с мячом в руках.
И.п. – о.с., мяч в руках перед собой.
5 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх;
6 – прыжок в и.п.;
7-8 повторить 5-6.

1-4 – V-step (ви степ) с левой ноги с круговым движением руками.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу.

1 – шаг левой вперед – в сторону руки влево;
2 – шаг правой вперед в сторону, руки вверх;
3 – шаг левой назад, руки вправо;
4 – шаг правой назад в и.п., руки вниз.
5-8 – A-step (а степ) с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой.
5 – шаг правой назад – в сторону;
6 – шаг левой назад – в сторону;
7 – шаг правой вперед;
8 – шаг левой вперед в и.п.

1-4 – Chasse (шассе) влево с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.
1-4 – 4 шага галопа влево.
5-8 – Jumping jack (джампинг джек) с мячом в руках.
И.п. – о.с., мяч в руках перед собой.
5 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх;
6 – прыжок в и.п.;
7-8 повторить 5-6.

Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 5

1-8 – Leg curl (лэг кёл) с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.
1 – шаг правой вперед в сторону;
2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед;
4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
5-8 – повторить 1-4.

1-2 – присед, положить мяч на пол, левая рука остается на мяче, правая рука в сторону;
3-6 – приставные шаги вправо, мяч катить по полу;
7-8 – взять мяч в руки, встать.

1-8 – Leg curl (лэг кёл) с мячом в руках.
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.
1 – шаг левой вперед в сторону;
2 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;

3 – шаг правой вперед в сторону, руки с мячом вперед;

4 – полуприсед на правой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;

5-8 – повторить 1-4.

1-2 – присед, положить мяч на пол, правая рука остается на мяче, левая рука в сторону;

3-6 – приставные шаги влево, мяч катить по полу;

7-8 – взять мяч в руки, встать.

Вопросы для самоконтроля и задания для самостоятельных занятий:

1. Какие общеразвивающие и силовые упражнения можно выполнять сидя на мяче?
2. Назовите аэробические шаги в положении "сидя на мяче".
3. Назовите упражнения стретчинга в положении "сидя на мяче".
4. Перечислите основные аэробические шаги на занятиях по фитбол-аэробике.
5. Выучите комплексы упражнений фитбол-аэробики.
6. Составьте комплекс упражнений фитбол-аэробики на 32 счета.

Рекомендуемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

4. Сверчкова О. Ю., Левченкова Т. В., Веселовская С. В. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр "Фитбол", 1998. – 32 с.

5. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: "Тровант", 2000. – 74 с.

6. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика) (пер. с англ.). – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 35 с.

7. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов-н/Д.: "Феникс", 2004. – 224 с.

3. ПАРТЕРНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

В партерной части занятия применяются упражнения силовой направленности и упражнения стретчинга (на растягивание мышц). Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц. Режим работы подбирается в зависимости от задач.

3.1. Упражнения для мышц живота

Область живота является тем местом, где в первую очередь начинает откладываться жир. Поэтому клиенты и тренеры по фитнесу уделяют такое большое внимание упражнениям для тренировки мышц брюшного пресса. Тренировку обычно начинают с верхней части мышц живота, которая связана с подниманием верхней части туловища в положении лежа на спине.

Чтобы избежать болей в области шеи после выполнения упражнений для мышц живота, следует придерживаться следующих правил:

– сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Подбородок не должен касаться груди;

– во время выполнения упражнения для мышц живота следует придерживать голову с помощью рук, при этом опора должна быть достаточно широкой. Большие пальцы расположены в верхней части шеи, а мизинцы – в области макушки. Ошибкой является соединение пальцев в "замок".

В таблице 6 представлены некоторые упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота, в таблице 7 – для косых мышц живота. При описании содержания упражнения счет соответствует ритму музыкального сопровождения.

Таблица 6 – **Упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лёжа на спине, ноги лежат на мяче, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.

Продолжение табл. 6

1	2	3
2.Поднимание туловища по точкам из положения «лёжа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лёжа на спине, ноги лежат на мяче, руки за головой. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу.
3.Поднимание таза из положения «лежа на спине, ноги вверх, мяч удерживается стопами»	И.п. – лежа на спине, ноги вверх, мяч удерживается стопами. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Движение выполнять плавно.
4.Поднимание ног из положения «лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч»	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч. 1-4 – поднять ноги с мячом вверх; 5-8 – вернуться в и.п. Выполнить 3-4 раза	Поднимая ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно
5.Поднимание ног из положения «лежа на спине, ноги на мяч сверху, зажать мяч между голенями и бедрами и приподнять вверх»	И.п. – лежа на спине, ноги на мяч сверху, зажать мяч между голенями и бедрами и приподнять вверх. 1-2 – колени к груди; 3-4 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Ноги вверх – выдох, ноги вниз – вдох

Таблица 7 – **Упражнения фитбол-аэробики для косых мышц живота**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Поднимание туловища из положения «лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону» *(медленно)*	И.п. – лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 8 раз	Поднимание туловища выполнять точно в сторону
2.Поднимание туловища из положения «лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону» *(быстро)*	И.п. – лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, руки за головой. 1 – подъем туловища вверх; 2 – и.п. Выполнить 16 (24) раза	Поднимание туловища выполнять точно в сторону
3.Поднимание туловища из положения «лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено»	И.п. – лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено, руки за головой.	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.

Продолжение табл. 7

1	2	3
	1-2 – подъем туловища вверх, левый локоть по направлению к правому колену; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же в другую сторону	
4.Поднимание таза из положения «лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье»	И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье. 1 - поднять таз вверх; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.

3.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

Таблица 8 – **Упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1.Поднимание туловища из положения «лежа животом на мяче, руки перед собой»	И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1 – поднять туловище вверх. 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы спины
2.Поднимание руки и ноги их положения «упор на коленях с опорой животом о мяч»	И.п. – упор на коленях с опорой животом о мяч. 1-4 – медленно поднять левую руку и правую ногу одновременно. 5-8 – медленно вернуться в и.п. То же, другой рукой и ногой. Выполнить 8-12 раз	Подъем выполнять без поворота бедер и плеч. Задержать поднятые руку и ногу в верхней точке.
3.Движение «бабочка» из положения «лежа животом на мяче»	И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от мяча во время подъема рук
4.Движение «бабочка» из положения «лежа животом на мяче с прямыми ногами»	И.п. – лежа животом на мяче с прямыми ногами, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от мяча во время подъема рук

3.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук

Таблица 9 – **Упражнения фитбол-аэробики для груди, плечевого пояса и рук**

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1.Сгибание и разгибание рук из положения «упор на прямых руках с опорой ногами о мяч»	И.п. – упор на прямых руках с опорой ногами о мяч. 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
2.Движение «бабочка» из положения «лежа спиной на мяче»	И.п. – лежа спиной на мяче, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть
3. Ходьба на руках из положения «лежа животом на мяче с прямыми ногами»	И.п. – лежа животом на мяче с прямыми ногами. 1-8 – четыре «шага» на руках вперед; 1-8 – четыре «шага» на руках назад в и. п.	Мяч продвигается при этом от бедер к коленям

3.4.Упражнения для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины

Таблица 10 – **Упражнения фитбол-аэробики для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины**

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1.Поднимание таза и нижней части спины из положения «лежа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лежа на спине, ноги прямые, слегка врозь, стопы на мяче, руки вниз вдоль туловища. 1 -4 – медленно поднять таз и нижнюю часть спины от пола; 5-8 – медленно вернуться в и.п. Выполнить 4-6 раз	Позвоночник поднимать вверх постепенно как «нить-точку жемчуга». Движение вверх – выдох, вниз – вдох
2.Махи ногами из положения «лежа на спине, ноги на мяче»	И.п. – лежа на спине, ноги на мяче. 1-2 – мах правой; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой. Выполнить 4-8 раз каждой ногой	Ноги прямые. Мах – выдох, опускание ноги в и.п. – вдох
3.Сжимание мяча из положения «лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки»	И.п. – лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки перед собой, лоб лежит на руках.	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра

Продолжение табл. 10

1	2	3
перед собой, лоб лежит на руках»	1 – сгибая ноги давить на мяч, мяч давит на ягодицы; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	
4.Поднимание ног вверх из положения «лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки перед собой, лоб лежит на руках»	И.п. – то же. 1 – немного поднять ноги вверх; 2 – и.п.	Колени слегка отрываются от пола. Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра
5.Поднимание и опускание таза из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц
6.Поднимание и опускание таза со сведением колен из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу»	И.п. – то же. 1-2 – поднять таз вверх, свести колени. 3-4 – и.п.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра
7.Удержание положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх. Удерживать положение 30 сек.	Бедра и туловище параллельны полу

3.5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра

Таблица 11 – **Упражнения фитбол-аэробики для приводящих и отводящих мышц бедра**

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1.Поднимание ноги из положения «стоя на левом колене боком к мячу с опорой руками о мяч»	И.п. – стоя на левом колене боком к мячу, руками опираемся на мяч, правая нога в сторону, колено и носок правой ноги направлены вперед, носок «на себя». 1 – движение правой ноги вверх; 2 – и.п. Выполнить 24 раза	Мышцы работающей ноги напряжены. Амплитуда движений небольшая.
2.Опускание и поднимание согнутой ноги из положения «лежа на спине, согнутые ноги лежат на мяче, руки в стороны»	И.п. – лежа на спине, согнутые ноги лежат на мяче, руки в стороны. 1-2 опустить правую ногу в сторону;	Спина лежит ровно, таз не разворачивать

Продолжение табл. 11

1	2	3
	3-4 – и.п. Выполнить 3х8 раз каждой ногой	
3.Сжимание мяча бедрами в положении «лежа на спине»	И.п. – лежа на спине, мяч зажат бедрами. 1 – сжать мяч ногами; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра
4.Поднимание согнутой нижней ноги из положения «лежа на боку, верхняя нога лежит на мяче»	И.п. – лежа на правом боку, верхняя нога лежит на мяче, правая рука под голову. 1- поднять правую ногу вверх к левой; 2 – и.п. Выполнить 24-32 раза каждой ногой	Работают мышцы внутренней поверхности бедра
5.Поднимание ноги из положения «лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову»	И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову. 1 - поднять правую ногу вверх; 2 – и.п. Выполнить 24-32 раза. То же, лежа на левом боку	Работают мышцы внутренней поверхности бедра
6.Поднимание ног из положения «лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол»	И.п. – лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол. 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п. Выполнить 8-16 раз. То же, лежа на левом боку	При выполнении упражнения напрячь мышцы ног, туловища и левой руки
7.Сведение и разведение колен из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх. 1- сведение колен; 2- и.п.	Таз не опускать

3.6. Стретчинг с мячом

В партерной части занятия упражнения стретчинга используются в целях повышения гибкости мышц, связок и суставов, для этого существует специальная методика их применения, включающая количество повторений упражнения, методику их чередования, время удержания максимальной амплитуды упражнения и так далее.

Таблица 12 **– Упражнения стретчинга с мячом для заключительной части занятия**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Наклон вперед из положения «стоя на коленях, руки на мяче»	И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. Положить руки на мяч, наклон вперед, плечами тянуться к полу. Удерживать положение 10-20 сек.	Таз не опускать. Плечами тянутся ниже. Растяжка плечевых суставов
2.Наклон к ноге из положения «сед ноги врозь на полу, мяч к правой ноге, руки на мяче»	И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, руки на мяче. Пружинистые покачивания 10-20 сек. Удержание положения наклона к правой ноге 10-20 сек. То же к левой ноге	Ноги не сгибать. Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов
3.Наклон к ноге из положения «сед ноги врозь на полу, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левом бедре»	И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левом бедре. Удерживать положение 10-20 сек. То же к другой ноге	Ноги не сгибать. Плечом тянуться к ноге
4.Наклон вперед из положения «сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче»	И.п. – сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче. Пружинистые покачивания 10-20 сек. Удержание положения наклона вперед 10-20 сек.	Ноги не сгибать
5.Удержание положения «лежа на боку на мяче»	И.п. – лёжа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч левой рукой. Потянуться правой рукой вверх. Удерживать положение 10 сек. То же в другую сторону	Таз не разворачивать. Растяжка косых мышц живота и мышц спины
6.Растяжка тазобедренных суставов в положении «стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч»	И.п. – стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч. Таз вперед. Удерживать положение 10-20 сек.	Растяжка тазобедренных суставов
7.Круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх. 1-8 – круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости. То же в другую сторону	Движение выполнять медленно. Руки прямые
8.Наклон головы в сторону из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, правая рука на мяче, левая рука на голове. Наклон головы влево. Аккуратно помогать левой рукой.	Растяжку мышц шеи выполнять аккуратно, медленно

Продолжение табл. 12

1	2	3
	Удерживать положение 10 сек. То же в другую сторону	
9.Наклон головы вперед из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки за головой в «замок». Наклон головы вперед. Удерживать положение 10 сек.	Растяжку мышц шеи выполнять аккуратно, медленно
10.Наклон туловища вперед из положения «сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки сзади опираются на мяч, правая нога стопой на левом колене»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки сзади опираются на мяч, правая нога стопой на левом колене. Наклон туловища вперед. Удерживать положение 10 сек. То же другой ногой.	Руки опираются на мяч и помогают сохранить равновесие
11.Сгибание рук за спиной в положении «сидя на мяче»	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Спина прямая. Смотреть вперед. Растяжка плечевых суставов (сгибание рук за спиной)
Наклоны вперед с прямой спиной из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки на бедрах. 1-4 – наклон вперед, спина прямая; 5-8 – медленно подняться, спина круглая. Выполнить 3 раза	Наклоняясь вперед – выдох, поднимаясь – вдох.

Вопросы для самоконтроля и задания для самостоятельных занятий:

1. Какие группы силовых упражнений используются в партерной части занятия по фитбол-аэробике?

2. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота.

3. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для косых мышц живота.

4. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук.

5. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц груди, плечевого пояса и рук.

6. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц передней и задней поверхности бедра, таза и спины.

7. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для приводящих и отводящих мышц бедра.

8. Перечислите упражнения стретчинга с мячом.

9. Составьте комплексы упражнений фитбол-аэробики силовой направленности для отдельных групп мышц.

10. Составьте комплекс упражнений стретчинга с мячом.

Рекомендуемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

4. Сверчкова О. Ю., Левченкова Т. В., Веселовская С. В. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр "Фитбол", 1998. – 32 с.

5. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: "Тровант", 2000. – 74 с.

6. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика) (пер. с англ.). – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 35 с.

7. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов-н/Д.: "Феникс", 2004. – 224 с.

Часть II

СТЕП-АЭРОБИКА

4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

4.1.История степ-аэробики

В 1952 году американскими физиологами спорта был разработан специальный тест для определения физической работоспособности человека. Тестирование заключалось в том, что испытуемый выполнял так называемые "восхождения" на ступеньку определенной высоты в течение нескольких минут. При этом у него периодически измерялся пульс. Восхождение заключалось в выполнении шага на ступеньку, при-ставлении ноги и выполнении следующего шага вниз и так далее. Частота восхождений регулировалась по метроному. В зависимости от высоты ступеньки по разным формулам и вычислялась физическая работоспособность.

Этот тест для определения физической работоспособности получил название гарвардского степ-теста, по названию университета, где он был разработан. Изобретение было взято на вооружение физиологами спорта во всем мире. Тест и по сей день используется для определения физической работоспособности с той лишь разницей, что в настоящее время вместо ступеньки используют велоэргометр (велосипед-тренажер) или тредбан (бегущая дорожка).

Гарвардский степ-тест, вне всякого сомнения, имеет прямое отношение к степ-аэробике, которая, появившись в конце 80-х годов, мгновенно завоевала огромную популярность во всем мире.

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колено после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа получила название "степ-аэробика" и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Ученые всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

Сейчас степ-аэробика приобретает очень большую популярность и завоёвывает любовь всё большего и большего количества людей. Ведь это один из самых простых, но при этом эффективных видов тренировок.

В настоящее время появилась разновидность степ-аэробики: дубль-степ-аэробика – это разновидность степ-аэробики. Занятия проводятся на двух платформах сразу. Положение платформ в пространстве может изменяться, и во время тренировки все движения осуществляются с использованием двух платформ, осуществляя переходы между ними. Это позволяет повысить интенсивность и разнообразность тренировки.

Т.С. Лисицкая и Л.В. Сиднева отмечают, что большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

– основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности, танцевальной подготовки;

– тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;

– вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ-аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также использовать две платформы;

– степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио-тренажера, но и использовать для силовых тренировок;

– доступная стоимость степ-платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов (например, тренажеров);

– степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале, благодаря легкости транспортировки.

Степ-аэробика является одним из видов соревнований по фитнес-аэробике. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Упражнения, длительностью 2 мин. ± 5 сек. выполняются 6-8 спортсменами на площадке минимум 9х9 м, максимум 12х12 м.

4.2. Оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека

Степ-платформа выполнена из плотного полиэтиленового каркаса, который выдерживает нагрузку около 600 кг. Конструкция изделия такова, что работать на ней совершенно безопасно: она не может сдвинуться, перевернуться, ее поверхность исключает скольжение ноги. Платформа – это сборная конструкция, которая легко регулируется по высоте, которая может составлять 15, 20 и 25 см. Можно также изменять угол ее наклона с целью максимально эффективного приспособления к занятиям силовой тренировкой.

Движения степ-аэробики с одной стороны представляют собой четкие шаги (step-шаг), с другой стороны – имеют танцевальный характер, с ними можно экспериментировать и составлять сложные комплексы-связки, выполняемые под музыку.

Упражнения степ-аэробики заключаются в поднятии на платформу и спусках с неё под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями. Именно от этого сочетания получается великолепный эффект – физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений, улучшение психологического и эмоционального состояния.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц.

Однако, не все люди могут заниматься степ-аэробикой. В связи с проведением занятий в быстром темпе, который является необходимым условием для аэробики этого стиля, существует ряд противопоказаний: сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и т.д.); болезни суставов ног; заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела; предпосылки к варикозному расширению вен или наличие данного заболевания; повышенное артериальное давление; хронические заболевания печени, почек, т.к. интенсивные шаги могут привести к ухудшениям.

Поэтому перед тем, как начать заниматься степ-аэробикой, необходимо проконсультироваться с врачом. Во время занятий самым важным является правильное выполнение шагов на степе для избежания травм.

4.3. Особенности построения занятия по степ-аэробике

Основное содержание занятий степ-аэробикой – это те же базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики.

Вначале разучиваются движения ногами, а затем добавляются движения руками. При этом необходимо обращать внимание занимающихся на то, что нельзя терять степ-платформу из поля зрения. Многие "базовые" шаги имеют схожую структуру и название. Выполняются шаги вверх-вниз, через платформу, в различных направлениях, с поворотами и без, с прыжками на платформу и на ней, а также добавляются шаги на полу. Шаги на платформу можно выполнять спереди, сбоку, с конца, из угла в угол и из конца в конец. Наиболее физически сложные упражнения – это прыжки на платформу и через нее. Шаги соединяются в комбинации, которые выполняются сначала в одну сторону, а затем, после выполнения движения для смены ведущей ноги, вся комбинация повторяется в другую сторону. Можно использовать в тренировках две и более степ-платформы, расположенные рядом. Переходя с одной платформы на другую в различных направлениях, можно создать дополнительное количество комбинаций перемещений.

Очень эффективно и разнообразно использование степ-платформы в силовой тренировке. Все силовые упражнения можно усложнить (облегчить) или просто разнообразить, используя высоту платформы. Таким образом, каждый занимающийся может выбрать себе наиболее подходящую степень нагрузки. Аналогично возможно исполь-зование платформы для усиления эффекта упражнений стретчинга.

Структура урока. Организационная структура занятий степ-аэробикой мало чем отличается от обычного класса аэробики. Инструктор располагается перед группой, каждый занимающийся работает на своей платформе. В подготовительную часть урока включаются уже известные базовые шаги и упражнения стретчинга. В основной (собственно аэробной) части занятия разучивается комбинация более сложных шагов и перемещений. В силовой части занятия выполняются упражнения на силу всех мышечных групп с использованием степ-платформы. Упражнения стретчинга выполняются в заключи-тельной части урока.

4.4. Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой

Заниматься степ-аэробикой, как впрочем и любой оздоровительной аэробикой, следует в кроссовках, желательно в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют. Необходимо соблюдать правила работы на степ-платформе, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2) осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5) музыки и некоторых других моментов. К примеру, нельзя работать спиной к платформе, ногу на платформу следует ставить на всю подошву и следить, чтобы пятка не свисала, высота платформы должна быть такова, чтобы угол сгибания в колене был не меньше 90°. Также не следует спрыгивать с платформы и спускаться с нее спиной. При работе необходимо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы ногу следует ставить на всю подошву. Темп музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о гарвардском степ-тесте.
2. Кто и когда разработал первую программу по степ-аэробике?
3. Чем объясняется большая популярность степ-аэробики?

4. Расскажите о степ-аэробике как одном из видов соревнований по фитнес-аэробике.
5. Что представляет собой степ-платформа?
6. В чем заключается оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека?
7. Имеются ли противопоказания для занятий степ-аэробикой?
8. В чём особенности построения занятия по степ-аэробике?
9. Из каких частей состоит занятие по степ-аэробике?
10. Какие правила техники безопасности надо соблюдать на занятиях степ-аэробикой?

Рекомендуемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.
3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика / Е.О. Ковшура. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. – 167 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: уУчебное пособие. – М.: "ИНСАН", 2007. – 160 с.
8. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов. – М.: "ИНСАН", 2009. – 144 с.
9. Программа по степ-аэробике. – М.: Федерация аэробики России, 2000. – 13 с.
10. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: "Трован", 2000. – 74 с.

5. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

5.1. Классификация упражнений степ-аэробики

В монографии Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой представлена следующая классификация упражнений степ-аэробики.

На рисунке 15 представлены возможные положения занимающихся относительно степ-платфомы. Основные исходные положения (подход к выполнению движения).

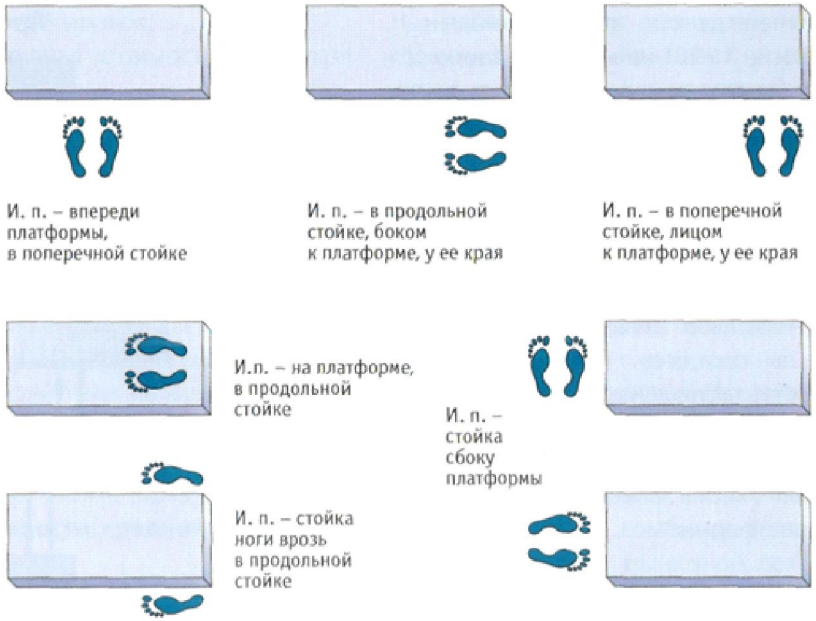


Рисунок 15 – **Положения занимающихся относительно степ-платфомы. Основные исходные положения (подход к выполнению движения) (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002)**

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяют несколько групп движений:

– шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

– шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол.

В зависимости от "ведущей" ноги:

– с одной и той же ноги (Single Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;

– со сменой ног (Alternating Lead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделить элементы на следующие виды:

– без поворота – переместительные;

– с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

– шаги;

– подскоки и скачки.

На рисунке 16 представлены основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике.

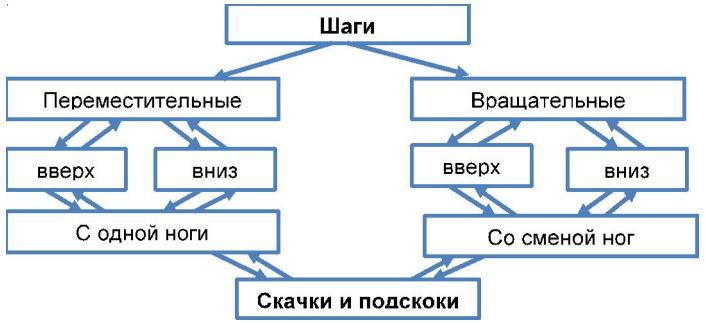


Рисунок 16 – **Классификация элементов степ-аэробики (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002)**

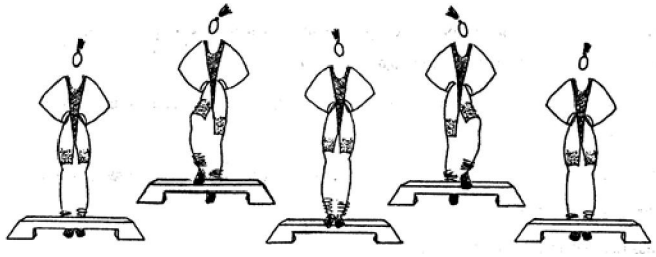
Основные шаги степ-аэробики

1. Базовый шаг (Basic Step) (рис. 17). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – приставить левую; 3 – шагом правой сойти с платформы; 4 – приставить левую к правой (и.п.). Аналогично с другой ноги.

Подходы при выполнении: спереди, с конца.

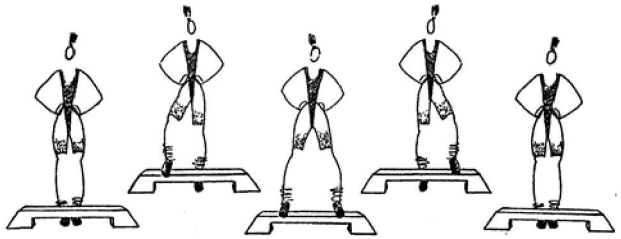
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step) (рис. 18). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой вперед-вправо на платформу; 2 – шаг левой вперед-влево на платформу; 3 – шагом правой сойти с платформы; 4 – приставить левую к правой (и.п.). Аналогично с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди.



И. п. 1 2 3 4

Рисунок 17 – **Базовый шаг (Basic Step)**

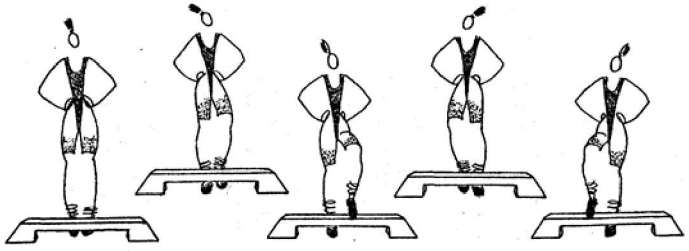


И.п. 1 2 3 4

Рисунок 18 – **Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step)**

3. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap) (рис. 19). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – сгибая левую, коснуться носком платформы; 2 – приставить к правой (и.п.); 3-4 – то же другой ногой.

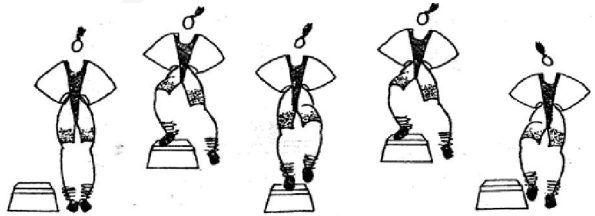
Подходы при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 19 – **Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap)**

4. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу) (рис. 20).



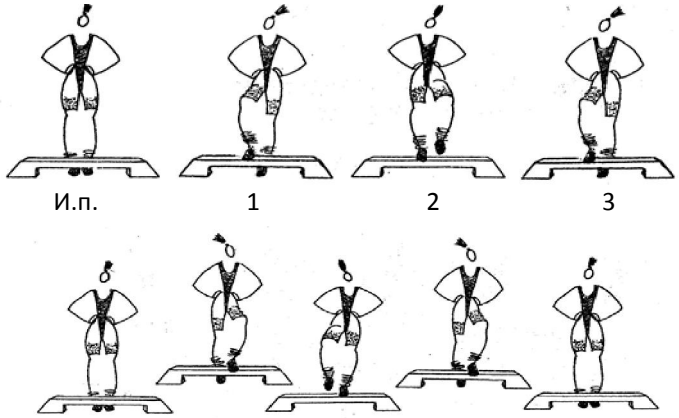
И.п. 1 2 3 4

Рисунок 20 – **Приставной шаг (Tap Up, Tap Down)**

Выполняется на 4 счета. И.п. – стоя боком к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела; 3 – шагом левой сойти с платформы; 4 – приставить правую на полупальцы к опорной ноге. То же с другой ноги с другого бока платформы или стоя другим боком к платформе.

Подходы при выполнении: сбоку, спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг с касанием на платформе (Tap Up) (рис. 21). Выполняется на 8 счетов со сменой ноги. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шагом правой встать на платформу; 2 – приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела; 3 – шаг левой назад; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – то же с другой ноги.



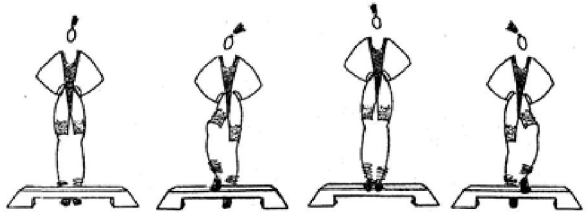
И.п. 1 2 3

4 5 6 7 8

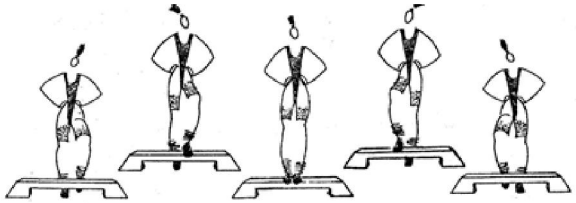
Рисунок 21 – **Приставной шаг с касанием на платформе (Tap Up)**

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

6. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу (Tap Down) (рис. 22). И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шагом правой встать на платформу; 2 – левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах; 3 – шагом правой сойти с платформы назад; 4 – приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела; 5-8 – то же с другой ноги.



И.п. 1 2 3

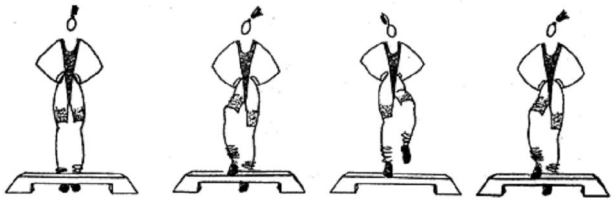


4 5 6 7 8

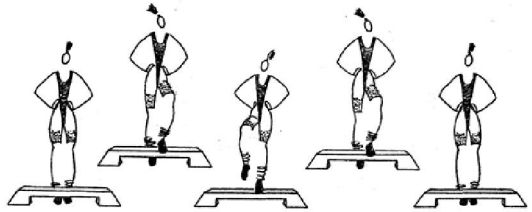
Рисунок 22 – **Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу (Tap Down)**

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

7.Шаги с подъемом на платформу (Lift) и сгибанием ноги вперед (Knee Up) (рис. 23). Выполняется на 8 счетов. И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.



И.п. 1 2 3



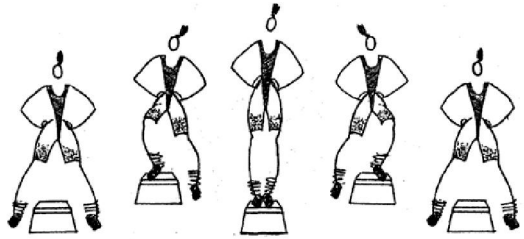
4 5 6 7 8

Рисунок 23 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

Варианты:
– повторное выполнение с одной ноги;
– со сменой ноги;
– с подъемом прямой ноги вперед (Lift Front);
– с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side);
– с подъемом прямой ноги назад (Lift Back);
– с согнутой ногой назад (Leg Curl);
– подъем на платформу с "киком" (Kick) свободной ноги.

Подходы при выполнении: спереди, с конца, по сторонам, сверху.

8. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up) (рис. 24). Движение выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль). 1 – шаг правой на платформу; 2 – приставить левую, одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – поочередно шагом правой, левой сойти с платформы.

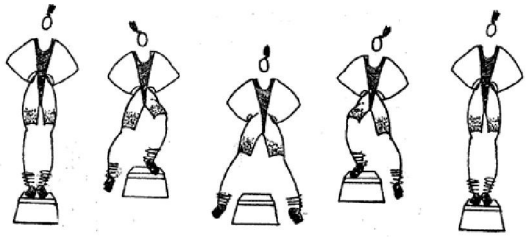


И.п. 1 2 3 4

Рисунок 24 **– Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)**

Подход при выполнении: в продольной относительно платформы стойке.

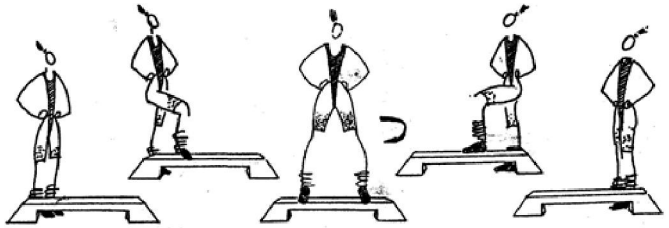
9. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Down) (рис. 25). Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе. Движение выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе на платформе (вдоль). 1 – шаг правой на пол; 2 – шаг левой на пол; 3-4 – поочередно шагом правой, левой подняться на платформу.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 25 – **Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Down)**

10. Шаг с поворотом (Turn Step) (рис. 26). И.п. – стойка боком к платформе. 1-2 – шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь; 3 – шаг правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали) назад с платформы; 4 – приставить левую к правой. Аналогично выполняется с другой ноги.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 26 – **Шаг с поворотом (Turn Step)**

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

11. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (Corner to Corner) (рис. 27). И.п. – стоя в продольной стойке, правым боком к платформе, у ее края. 1 -шаг правой на середину платформы (продольно); 2 – шаг левой на платформу; 3 – сойти на пол правой ногой (движение по диагонали из угла в угол платформы) по другую сторону платформы; 4 – сойти левой ногой на пол.

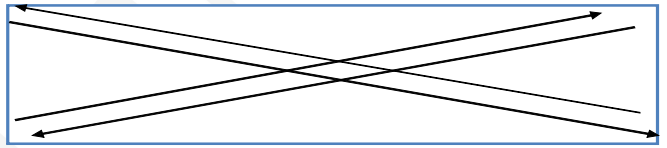
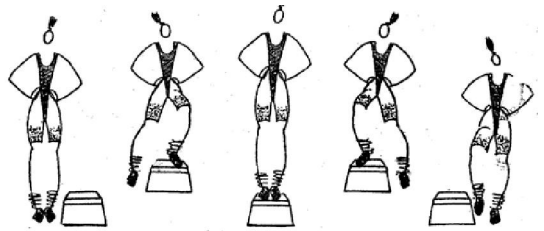


Рисунок 27 – **Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (Corner to Corner)**

12. Шаг через платформу (Over the Top) (рис. 28). Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе (продольно). 1 – шагом левой в сторону стать на платформу; 2 – приставить правую; 3 – шагом левой сойти с платформы (по другую сторону); 4 – приставить правую на полупальцы к левой. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 28 – **Шаг через платформу (Over the Top)**

13. Шаги через платформу в продольном направлении (Across). Из и. п. – стоя правым боком к платформе. 1 – широкий шаг правой на середину платформы; 2 – шаг левой на платформу; 3 – шаг левой на пол по другую сторону платформы; 4 – шаг левой на пол. То же в другую сторону.

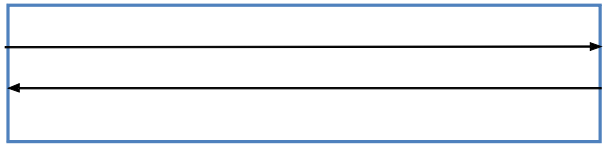
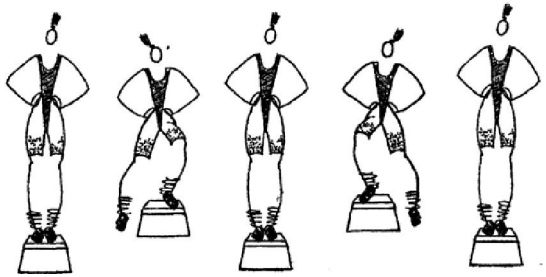


Рисунок 29 – **Шаги через платформу в продольном направлении (Across)**

14. Выпады (Lunges) в сторону (рис. 30). И.п. – продольная стойка ноги вместе на платформе. 1 – выпад правой в сторону на пол; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.

Подход при выполнении: сверху.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 30 – **Выпады (Lunges) в сторону**

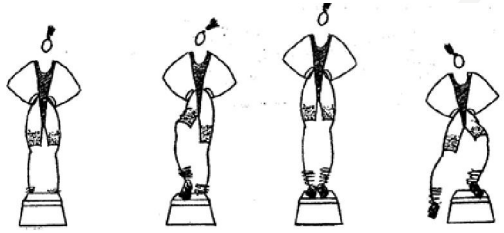
Варианты:

– повторное выполнение с одной ноги;

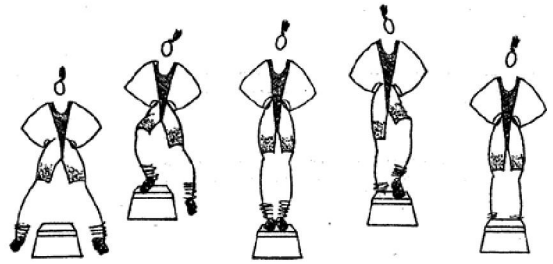
– со сменой ноги;

– выпады назад из положения стоя на платформе в поперечной стоке ноги вместе.

14. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Выполняется на 8 счетов. Из и.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. 1 – шаг правой вперед; 2 – приставить левую к правой (выполняются на платформе); 3-4 – шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь); 5 – шаг правой на платформу; 6 – шаг левой на платформу (приставить левую к правой); 7 – шаг правой назад с платформы; 8 – шаг левой назад с платформы (приставить левую к правой). То же с другой ноги. Подход при выполнении: с конца по обе стороны платформы.



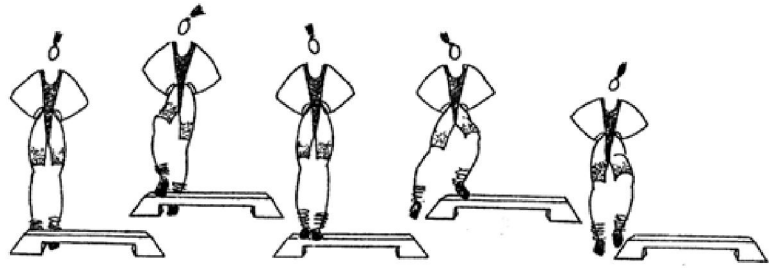
И.п. 1 2 3



4 5 6 7 8

Рисунок 31 – **Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step)**

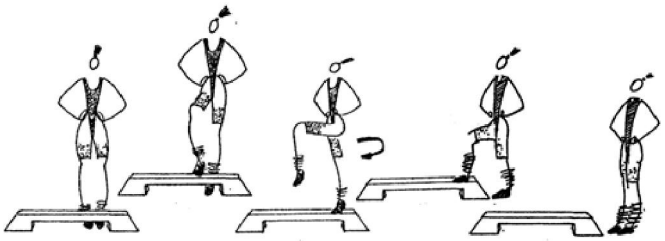
16. Шаги углом (L-Step) (рис. 32). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка в поперечной стойке лицом к платформе у ее правого края. 1 – шаг правой на платформу; 2 – шаг левой на платформу; 3 – шаг правой в сторону (сойти с платформы); 4 – приставить левую к правой. То же с другого конца платформы. Подходы при выполнении: спереди и с конца.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 32 – **Шаги углом (L-Step)**

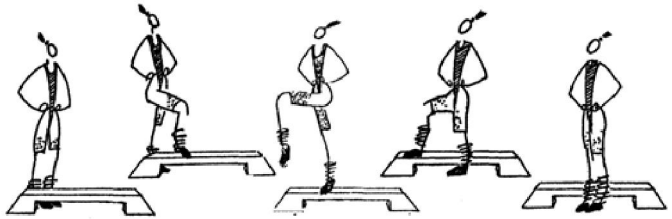
17. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop-Turn) (рис. 33). Выполняется на 4 счета. Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно). 1 – шагом правой на платформу; 2 – сгибая левую вперед, поворот направо; 3 – шагом левой назад сойти с платформы; 4 – приставить правую к левой. То же с другой трети платформы. Подходы при выполнении: сбоку, с края, с угла.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 33 – **Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop-Turn)**

18. Шаг с поворотом на 180° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/2 Hop-Turn) (рис. 34). Выполняется на 4 счета. Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) правым боком к платформе. 1 – шагом правой на платформу; 2 – сгибая левую вперед, поворот направо на 180°; 3 – шагом левой сойти с платформы по другую сторону; 4 – приставить правую к левой. То же с другой трети платформы. Подходы при выполнении: сбоку, с края, с угла.

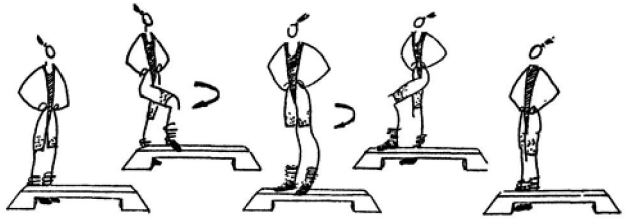


И.п. 1 2 3 4

Рисунок 34 – **Шаг с поворотом на 180° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/2 Hop-Turn)**

19. U– Turn (рис. 35). И.п. – стойка боком к платформе. 1-2 – шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе; 3 – шаг правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали) назад с платформы; 4 – приставить левую к правой. Аналогично выполняется с другой ноги.

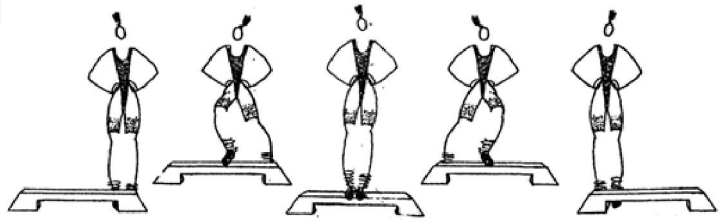
То же, что упр. 8, но с небольшим продвижением. Подходы при выполнении: сбоку, с конца.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 35 – **U– Turn**

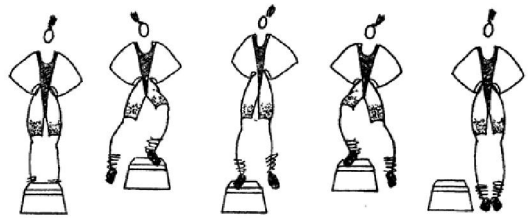
20. A-Step (рис. 36). Выполняется на 4 счета. И.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. 1 – шагом правой в центр платформы; 2 – приставить левую к правой; 3 – шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы; 4 – приставить левую к правой. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 36 – **A-Step**

21. Подскоки (рис. 37). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе у края платформы. 1 – шаг левой на платформу; 2 – наскок на платформу правой ногой, левая в сторону; 3 – сойти левой ногой на пол сбоку платформы; 4 – приставить правую ногу к левой. Подходы при выполнении: с краю, сбоку.



И.п. 1 2 3 4

Рисунок 37 – **Подскоки**

22. Прыжки – выполняются толчком двух ног с приземлением на две или с одной ноги на две на платформе или на платформу.

5.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по степ-аэробике

Комплекс упражнений степ-аэробики № 1

1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе.

1 – шаг правой на платформу;

2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх;

3 – шаг левой назад на пол;

4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.);

5-8 – то же с другой ноги.

1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), выпады (Lunges) назад.

И.п. – стоя правым боком к степ-платформе.

1 – шаг правой по диагонали на левую часть платформы, руки вперед;

2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад;

3 – выпад левой назад на пол, руки вперед;

4 – согнуть левую ногу, не отрывая ее от пола, отвести согнутые руки назад;

5 – выпрямить левую ногу, руки вперед;

6 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад;

7 – шаг левой назад на пол, руки вперед;

8 – приставить правую ногу к левой, руки вниз.

1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

1 – шаг правой вправо на платформу;

2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;

3 – шаг левой на пол, правая рука вниз;

4 – шаг правой на пол;

5 – шаг левой на платформу;

6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;

7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90°, лицом к платформе, левая рука вниз;

8 – приставить левую к правой.

1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).

И.п. – сомкнутая стойка лицом к платформе.

1 – с поворотом на 90° шаг правой вправо на платформу;

2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;

3 – шаг левой на пол, правая рука вниз;

4 – шаг правой на пол;

5 – шаг левой вправо на платформу;

6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;

7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90?, лицом к платформе, левая рука вниз;

8 – приставить левую к правой.

Комплекс упражнений степ-аэробики № 2

1-8 – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

1 – шаг правой вправо на платформу;

2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх, левая рука в сторону;

3 – шаг левой на пол, руки вниз;

4 – приставить правую к левой;

5-8 – повторить движения 1-4.

1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

1 – шаг правой вправо на платформу;

2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;

3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;

4 – приставить левую ногу к правой.

5-8 – четыре шага, сделать полоборота вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны.

1-8 – Шаги в продольном направлении

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.

1 – шаг левой вправо на середину платформы;
2 – шаг правой на пол;
3 – шаг левой на пол;
4 – переступить правой на месте;
5 – шаг левой назад на платформу;
6 – шаг правой на пол справа от платформы;
7 – шаг левой назад на пол;
8 – переступить правой на месте.

1-8 – Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl)

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.
1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед;
2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;
3 – опустить правую на пол, руки вперед;
4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;
5 – опустить правую на пол, руки вперед;
6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;
7 – шаг правой назад на пол;
8 – приставить левую к правой.

Комплекс упражнений степ-аэробики № 3

1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), шаги углом (L-Step), выпады.

И.п. – стойка в поперечной стойке лицом к платформе у ее правого края.
1 – шаг левой на платформу;
2 – разгибая левую, правую согнутую ногу поднять вверх, правая рука вверх;
3 – шаг правой в сторону (сойти с платформы);
4 – приставить левую к правой;
5 – выпад правой назад, руки вперед;
6 – приставить правую к левой, руки вниз;
5 – выпад левой назад, руки вперед;
6 – приставить левую к правой, руки вниз;

1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), шаги углом (L-Step), мах ногой.

И.п. – сомкнутая стойка левым боком у правого края платформы.

1 – шаг левой вправо на платформу;
2 – разгибая левую, поднять согнутую правую ногу вперед, правая рука вверх;
3 – шаг правой назад на пол, руки вниз;
4 – приставить левую к правой;
5 – шаг левой влево;
6 – мах правой в сторону, левая рука вверх, правая в сторону;
7 – шаг правой вправо, руки вниз;
8 – приставить левую ногу к правой.

1-8 – Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (Lift Back).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
1 – шаг правой вправо на середину платформы;
2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
3 – опустить левую на пол, руки вперед;
4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны;
5 – опустить левую на пол, руки вперед;
6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
7 – шаг левой назад на пол;
8 – приставить правую к левой.

1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
1 – шаг правой вправо на платформу;
2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;
3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;
4 – приставить левую ногу к правой.
5-8 – четыре шага, сделать полоборота вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны.

Комплекс упражнений степ-аэробики № 4

1-8 – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Front).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
1 – шаг правой вправо на платформу;
2 – разгибая правую, левую поднять вперед;
3 – шаг левой на пол;

4 – приставить правую к левой;
5-8 – повторить движения 1-4.

1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаг на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side)

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
1 – шаг правой вправо на платформу;
2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;
3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;
4 – приставить левую ногу к правой.
5 – шаг левой вправо на платформу;
6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх, правая рука в сторону;
7 – шаг правой на пол, руки вниз;
8 – приставить левую к правой;

1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side)

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.
1 – шаг левой влево на платформу;
2 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;
3 – шаг правой на пол, левая рука вниз;
4 – шаг левой на пол;
5 – шаг правой на платформу;
6 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;
7 – шаг левой на пол, правая рука вниз;
8 – приставить правую к правой.

1-8 – Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (Lift Back)

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
1 – шаг правой вправо на платформу;
2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
3 – опустить левую на пол, руки вперед;
4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны;
5 – опустить левую на пол, руки вперед;
6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
7 – шаг левой назад на пол;
8 – приставить правую к левой.

Комплекс упражнений степ-аэробики № 5

1-8 – Шаги с поворотом, шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.
1 – шаг левой на платформу в продольном направлении;
2 – шаг правой на пол (движение вдоль платформы);
3 – шаг левой вперед;
4 – поворот на 180°, не отрывая ног от пола;
5 – шаг левой вправо на платформу;
6 – разгибая левую, поднять согнутую правую ногу вперед;
7 – шаг правой вправо на пол;
8 – шаг левой влево на пол.

1-8 – Касание носком платформы (Step Tap), прыжки назад

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.
И.п. – стока ноги врозь, платформа между ног.
1 – сгибая правую, коснуться носком платформы;
2 – и.п.;
3-4 – то же другой ногой.
5-8 – четыре прыжка назад вдоль платформы, на счет "8" – ноги вместе.

1-8 – Шаги углом (L-Step), касание платформы и поворот на 180°

И.п. – сомкнутая стойка лицом к правому краю платформы (в продольном направлении).
1-2 – приставной шаг влево с поворотом на 90°;
3-4 – приставной шаг вправо (встать спиной к платформе).
5 – отводя правую ногу назад, коснуться носком правой ноги платформы;
6 – шаг правой вперед;
7-8 – поворот на 180°, не отрывая ног от пола (повернуться лицом к платформе).

1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе.
1 – шаг правой на платформу;
2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх;
3 – шаг левой назад на пол;
4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.);
5-8 – то же с другой ноги.

Вопросы для самоконтроля и задания для самостоятельных занятий:

1. Перечислите базовые шаги степ-аэробики.
2. Выучите комплексы упражнений степ-аэробики.
3. Составьте комплексы упражнений степ-аэробики на 32 счета.

Рекомендуемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.

3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

6. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки. / Учебное пособие. – М.: "ИНСАН", 2007. – 160 с.

7. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов. – М.: "ИНСАН", 2009. – 144 с.

8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: "Тровант", 2000. – 74 с.

6. ПАРТЕРНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

6.1. Упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы

Для выполнения упражнений для мышц живота необходимо положить коврик на степ-платформу. Упражнения могут выполняться из исходных положений: "лежа спиной на степ-платформе", "лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, ноги на степ-платформе".

В таблице 13 представлены силовые упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы.

Таблица 13 – **Силовые упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине на степ-платформе»	И.п. – лёжа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. 1 – 2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
2.Поднимание туловища по точкам из положения «лёжа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу»	И.п. – лёжа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1 – 2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе.
3.Поднимание ног из положения «лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу»	И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1-4 – поднять согнутые ноги вверх; 5-8 – вернуться в и.п. Выполнить 3-4 раза	Поднимая ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе»	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
5. Поднимание туловища по точкам из положения «лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе»	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.

Продолжение табл. 13

1	2	3
6. Поднимание туловища с поворотами из положения «лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе»	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх с небольшим поворотом вправо; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Выполнить по 16 раз в каждую сторону	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
7. Поднимание туловища с поворотом из положения «лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой»	И.п. – лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой. 1-2 – приподнять туловище, левым локтем потянуться к правому колену; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же в другую сторону	Сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Во время выполнения упражнения поясница должна быть в контакте с полом

6.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы

Для выполнения упражнений для мышц спины, плечевого пояса и рук необходимо положить коврик на степ-платформу.

В таблице 14 представлены силовые упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

Таблица 14 **– Упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Поднимание туловища из положения «лежа животом на степ-платформе, руки перед собой»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки перед собой. 1-2 – поднять туловище вверх. 3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы спины
2.Поднимание туловища из положения «лежа животом на степ-платформе с движением рук»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – поднять туловище вверх, развести руки в стороны.	Работают мышцы спины

Продолжение табл. 14

1	2	3
	3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	
3.Движение «бабочка» из положения «лежа животом на степ-платформе»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки в стороны. 1-2 – развести руки в стороны-вверх, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время подъема рук
4. Движение рук вверх-вниз из положения «лежа животом на степ-платформе»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – руки через стороны вниз; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время движения рук
5. Сгибание и разгибание рук из положения «упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и.п.	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.

6.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы

В таблице 15 представлены упражнения силовой направленности для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

Таблица 15 **– Упражнения для груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Сгибание и разгибание рук из положения «упор на прямых руках с опорой ногами о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор на прямых руках с опорой ногами о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
2.Сгибание и разгибание рук из положения «упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу»	И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе).	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно

Продолжение табл. 15

1	2	3
(под углом 90° к степ-платформе)	1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	
3.Сгибание и разгибание рук по точкам из положения «упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 –немного разогнуть руки; 7-8 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Не прогибаться в спине
4.Сгибание и разгибание рук из положения «упор лежа с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор лежа с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
5.Сгибание и разгибание рук по точкам из положения «упор лежа с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор лежа с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 – немного разогнуть руки; 7-8 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Не прогибаться в спине
4.Движение «бабочка» из положения «лежа спиной на степ-платформе»	Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лежа спиной на степ-платформе, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть

6.4. Упражнения для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы

В таблице 16 представлены упражнения силовой направленности для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы.

Таблица 16 – **Упражнения для передней и задней поверхностей бедер, таза и спины с использованием степ-платформы**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Поднимание таза и нижней части спины из поло-	И.п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-	Живот втянут. Поднимая таз – напрячь мышцы яго-

Продолжение табл. 16

1	2	3
жения «лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-платформе» (под углом 90° к степ-платформе)	платформе (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 –поднять таз; 3-4 –и.п. Выполнить 16 раз	диц, опуская таз - расслабить мышцы ягодиц.
2. Подъем на степ-платформу из полуприседа.	И.п. – полуприсед в положении стоя, правая нога на степ-платформе, левая на полу, туловище немного наклонено вперед. 1-2 – подъем на степ-платформу, выпрямляя правую ногу, согнутую левую ногу поднять вперед; 3-4 – опуская левую ногу на пол, полуприсед. Выполнить по 16-24 раза. То же с другой ноги.	Во время подъема на степ-платформу туловище выпрямить, опускаясь в полуприсед – небольшой наклон туловища вперед.
3. Мах ногой назад из положения «стоя боком к степ-платформе, одна нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, руки вперед. 1 – разгибая правую ногу, мах левой назад, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – разгибая правую ногу, мах левой назад, руки в стороны; 4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать
4. Сгибание ноги назад из положения «стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, согнутые руки перед собой. 1 – разгибая правую ногу, согнуть левую ногу назад, согнутые руки отвести в стороны; 2 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Спина прямая. Сгибание ноги выполнять по направлению к ягодице.
5. Махи ногой назад из положения упора стоя на одном колене, руки на степ-платформе	И.п. – упор стоя на правом колене, левая нога выпрямлена назад, руки на степ-платформе. 1-2 – мах левой назад; 3-4 и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать. Не допускать большого прогиба в поясничном отделе.
6. Махи ногой вперед из положения упора сзади на степ-платформе	И.п. – упор сзади на степ-платформе. 1 – мах левой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой. Выполнить по 8-16 раз каждой ногой.	Во время маха ногу не сгибать. Таз не опускать.

Продолжение табл. 16

1	2	3
7. Мах ногой в сторону из положения «стоя боком к степ-платформе, одна нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, руки внизу. 1 – разгибая правую ногу, мах левой в сторону, правая рука вверх; 2 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать

6.5. Стретчинг с использованием степ-платформы

В таблице 17 представлены упражнения стретчинга с использованием степ-платформы.

Таблица 17 **– Упражнения стретчинга с использованием степ-платформы**

Наименование упражнения	**Содержание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1	2	3
1.Наклон вперед из положения стоя лицом к степ-платформе	И.п. – стоя лицом к степ-платформе. Пятку правой ноги поставить на степ-платформу, стопа «на себя». Наклон вперед. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягивается задняя поверхность бедра.
2.Выпады вправо и влево из положения стоя в широкой стойке лицом к степ-платформе	И.п. – стоя в широкой стойке ноги врозь лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на платформу. Выпад вправо. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы приводящих и отводящих мышц бедра
3.Наклон вперед из положения стоя в широкой стойке лицом к степ-платформе	И.п. – стоя в широкой стойке ноги врозь лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на платформу. Удерживать положение наклона вперед 15-20 сек.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
4.Наклоны к правой и левой ноге сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
5. Наклоны вперед сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться вперед.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины

Продолжение табл. 17

1	2	3
	Удерживать положение 15-20 сек.	
6.Наклоны к правой и левой ноге сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге, левую руку вперед перед собой, правой рукой потянуться к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног
7.Наклон вперед сидя на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги.	И.п. – сед на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги. Наклониться вперед. Удерживать положение 15-20 сек. То же к другой ноге.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
8.Скручивания туловища сидя на степ-платформе	И.п. – сед на степ-платформе, левую согнуть и поставить за колено правой ноги. Повернуть туловище, правый локоть за левое колено Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины
9.Наклон вперед из положения «сед на пятках на полу лицом к степ-платформе»	И.п. – сед на пятках на полу лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на степ. Плечами тянуться к полу. Удерживать положение 15-20 сек.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
10.Сгибание рук за спиной сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
11.Наклоны головы в стороны сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Положить правую руку на голову. Наклон головы вправо, кистью руки надавить слегка на голову. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы шеи
12. Наклон головы вперед сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Наклон головы вперед.	Растягиваются мышцы шеи

Продолжение табл. 17

1	2	3
	Удерживать положение 10-15 сек.	
13.Наклоны головы в стороны сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Наклон головы вправо, ухом тянуться к плечу. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы шеи
14. Наклон вперед из положения стоя на одном колене лицом к степ-платформе	И.п. – стоя на правом колене лицом к степ-платформе, стопа левой ноги лежит на платформе. Выполнить наклон к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
15. Наклон в сторону из положения стоя на одном колене боком к степ-платформе	И.п. – стоя на правом колене левым боком к степ-платформе, левая нога лежит на платформе. Наклон к левой ноге, руки вверх. Удерживать положение 15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног

Вопросы для самоконтроля и задания для самостоятельных занятий:

1. Какие группы силовых упражнений используются в партерной части занятия по степ-аэробике?

2. Перечислите упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы.

3. Перечислите упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

4. Перечислите упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

5. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы.

6. Перечислите упражнения стретчинга с использованием степ-платформы.

7. Составьте комплексы упражнений силовой направленности для отдельных групп мышц с использованием степ-платформы.

8. Составьте комплекс упражнений стретчинга с использованием степ-платформы.

Рекомендуемая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки: СГПИ, 2014. – 125 с.

3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

6. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки. / Учебное пособие. – М.: "ИНСАН", 2007. – 160 с.

7. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов. – М.: "ИНСАН", 2009. – 144 с.

8. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: "Тровант", 2000. – 74 с.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Цель занятия – совершенствование техники выполнения упражнений фитбол-аэробики.

Задачи:

1. Совершенствование комплекса фитбол-аэробики.
2. Развитие силовых способностей при выполнении упражнений с использованием фитболов.
3. Развитие координационных способностей, общей выносливости и гибкости.

Необходимое оборудование и инвентарь: фитнес-класс, оборудованный зеркалами, магнитофон с проигрывателем CD, фитболы – 10 шт., коврики гимнастические – 10 шт.

Часть занятия	**Содержание занятия**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
1	2	3	4
Подготовительная 6-8 мин.	***Упражнения сидя на мяче***	***6-8 мин.***	
	1. Потягивания. И.п. – сед на мяче, ноги врозь. 1 – руки через стороны вверх (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Спина прямая, смотреть вперед.
	2. Повороты туловища сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.	4 раза вправо. 4 раза влево.	Спина прямая. Смотреть вперед
	3. Наклоны туловища в сторону со встречным движением тазом.	4 раза вправо.	Наклон выполнять точно в сторону. Смотреть вперед
	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – движение тазом вправо, небольшой наклон туловища вправо; 2 – и.п.	4 раза влево.	
	4. Walking (вокинг) сидя на мяче – ходьба в продвижении вперед и прыжки с продвижением назад сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой вперед; 4 – шаг левой вперед; 5-8 – четыре прыжка назад.	4 раза	Спина прямая. Смотреть вперед
	5. Step touch (степ тач) сидя на мяче – шаг в сторону сидя на мяче, руки на бедрах. И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону	8 раз	Спина прямая.
	6. Knee up (ни ап) сидя на мяче – взмах правой вперед голень вниз (подъем колена) сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги вместе, согнутые руки в стороны. 1 – подъем правого колена, согнутые руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.	8 раз	Спина прямая. Смотреть вперед.
	7. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Выпрямить правую ногу, носок вверх. Сделать наклон к правой ноге и удерживать положение. То же другой ногой	10-15 сек	Растяжка задней поверхности бедра
	8. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Согнуть правую ногу назад и захватить ее за лодыжку. Удерживать положение. То же другой ногой	10-15 сек	Растяжка передней поверхности бедра
	9. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх в «замок». Потянуться руками вправо. Удерживать положение. То же, левая рука сверху.	10-15 сек	Растяжка плечевых суставов
Основная часть 42-44 мин.	***Совершенствование комбинации фитбол-аэробики*** *1 квадрат* **1-4** – **Grape wine** (грэйп вайн) вправо с ударами мячом о пол.	***20-22 мин.*** Выполнение	Скрестный шаг выполняется с постановки пятки на пол.

1	2	3	4
	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку, ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги), поймать мяч; **5-8** – **Lunge** (ландж) с мячом в руках. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 5 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед; 6 – и.п.; 7-8 – то же с другой ноги. **1-8** – **Шаги вперед-назад** с бросками мяча. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч; 5-8 – то же с другой ноги. **1-4** – **Grape wine** (грэйп вайн) влево с ударами мячом о пол. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой в сторону на пятку, ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг правой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок правой к носку левой ноги), поймать мяч; **5-8** – **Lunge** (ландж) с мячом в руках. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 5 – шаг левой назад в выпад, руки с мячом вперед; 6 – и.п.; 7-8 – то же с другой ноги **1-8** – **Шаги вперед-назад** с бросками мяча. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – шаг левой вперед, правую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг левой назад в и.п., поймать мяч; 5-8 – то же с другой ноги.	упражнений 1-го квадрата по частям. Выполнение упражнений первого квадрата в целом – 3 раза.	Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая. Во время выполнения броска смотреть на мяч. Скрестный шаг выполняется с постановки пятки на пол. Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая. Во время выполнения броска смотреть на мяч
	2 квадрат **1-4** – **Step touch** (степ тач) с мячом в руках.	Выполнение	Руки прямые.

1	2	3	4
	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой вправо, руки с мячом вправо; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону. **5-8** – **Double step touch вправо** с круговым движением руками. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 5 – шаг правой в сторону, руки с мячом вправо; 6 – приставить левую к правой, руки с мячом вверх; 7 – шаг правой в сторону, руки с мячом влево; 8 – приставить левую к правой, руки с мячом вниз. **1-8** – **Mambo** (мамбо) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу; 1 – шаг левой вперед-вправо, руки с мячом влево; 2 – шаг правой на месте; 3 – шаг левой назад, руки с мячом вправо; 4 – шаг правой на месте; 5-8 – повторить движения 1-4. **1-4** – **Step touch** (степ тач) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг левой влево, руки с мячом влево; 2 – приставить правую к левой на носок; 3-4 – то же в другую сторону. **5-8** – **Double step touch влево** с круговым движением руками. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 5 – шаг левой в сторону, руки с мячом влево; 6 – приставить правую к левой, руки с мячом вверх; 7 – шаг левой в сторону, руки с мячом вправо; 6 – приставить правую к левой, руки с мячом вниз; **1-8** – **Mambo** (мамбо) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу; 1 – шаг правой вперед-влево, руки с мячом вправо; 2 – шаг левой на месте;	упражнений 2-го квадрата по частям. Выполнение упражнений 2-го квадрата в целом – 3 раза. Выполнение упражнений 1-го и 2-го квадратов – 3 раза.	Смотреть на мяч. Спина прямая. Руки прямые. Смотреть на мяч. Спина прямая.

1	2	3	4
	3 – шаг правой назад, руки с мячом влево; 4 – шаг левой на месте; 5-8 – повторить движения 1-4.		
	3 квадрат **1-8** – **Leg curl (лэг кёл)** с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад кверху, руки с мячом вверх; 3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед; 4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху, руки с мячом вверх; 5-8 – повторить 1-4. **1-2** – присед, положить мяч на пол, левая рука остается на мяче, правая рука в сторону; **3-6** – приставные шаги вправо, мяч катить по полу; **7-8** – взять мяч в руки, встать. **1-8** – **Leg curl (лэг кёл)** с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой вперед в сторону; 2 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; 3 – шаг правой вперед в сторону, руки с мячом вперед; 4 – полуприсед на правой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; 5-8 – повторить 1-4. **1-2** – присед, положить мяч на пол, правая рука остается на мяче, левая рука в сторону; **3-6** – приставные шаги влево, мяч катить по полу; **7-8** – взять мяч в руки, встать.	Выполнение упражнений 3-го квадрата по частям. Выполнение упражнений 3-го квадрата в целом – 3 раза. Выполнение комбинации в целом – 3 раза.	Захлест голени по направлению к ягодице. Ноги полусогнуты. Захлест голени по направлению к ягодице. Ноги полусогнуты.
	Силовые упражнения с фитболами	***25-27 мин.***	
	1.И.п. – лежа левым боком на фитболе, левая нога на колене, правая – в сторону на носок, руки за головой. 1 – подъем туловища вверх; 2 – и.п. *Стретчинг* И.п. – лежа левым боком на мяче, ноги врозь. Прогнуться, правая рука вверх.	16 раз медленно и 16 раз быстро	При медленном темпе один раз выполняется на 4 счета, При быстром – на 2 счета. Растягиваются косые мышцы живота и мышцы спины.

1	2	3	4
	2.И.п. - стоя на левом колене боком к фитболу, руками опираемся на фитбол, правая нога в сторону, колено и носок правой ноги направлены вперед. 1 – движение правой ноги вверх; 2 – и.п. *Стретчинг* И.п. – стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч. Таз вперед.	24 раза	Работают мышцы внешней поверхности бедра. Мышцы ноги напряжены. Амплитуда движений небольшая. Растягиваются мышцы бедра.
	3. Повторить упражнение 1 другой ногой.	16 раз медленно и 16 раз быстро	При медленном темпе один раз выполняется на 4 счета, При быстром – на 2 счета.
	4. Повторить упражнение 2 другой ногой.	24 раза	Работают мышцы внешней поверхности бедра.
	5.И.п. – лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх, левый локоть по направлению к правому колену; 3-4 – и.п.	16-18 раз	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох. Работают косые мышцы живота.
	6. Повторить упражнение 5 в другую сторону.	16-18 раз	
	7. И.п. – лежа на спине, ноги на мяч, руки за головой. 1 – 2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п.	16 раз	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох. Работают прямые мышцы живота.
	8.И.п. – лежа на спине, ноги прямые, слегка врозь, стопы на мяче, руки вниз вдоль туловища. 1 -4 – медленно поднять таз и нижнюю часть спины от пола; 5-8 – медленно вернуться в и.п.	3-4 раза	Позвоночник поднимать вверх постепенно как «ниточку жемчуга». Движение вверх – выдох, вниз – вдох.
	9.И.п. – лежа на спине, ноги вверх, мяч удерживается стопами. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п.	8-10 раз	Движение выполнять плавно. Работают мышцы нижней части живота.
	10.И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки в стороны. 1-2 опустить правую ногу в сторону; 3-4 – и.п. Выполнить упражнение 8 раз. Затем то же другой ногой.	3х 8 раз каждой ногой	Работают мышцы внутренней поверхности бедра. Спина лежит ровно, таз не разворачивать.
	11. И.п. – лежа на спине, ноги на мяче. 1-2 - мах правой; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой ногой.	5-6 раз каждой ногой	Мах – выдох, опускание ноги в и.п. – вдох.
	12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч. 1-4 – поднять ноги с мячом вверх, за голову; 5-8 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Поднимая ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно.

1	2	3	4
	13.И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Мяч между ног. 1 – сжимаем мяч ногами; 2 – и.п.	16-20 раз	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	14. И.п. – лежа на спине, ноги на мяч сверху, зажать мяч между голенями и бедрами и приподнять вверх. 1-2 – колени к груди; 3-4 – и.п.	10-12 раз	Упражнение для мышц живота. Ноги вверх – выдох, ноги вниз – вдох.
	15.И.п. – лежа на животе, ноги врозь, мяч лежит на ногах, руки перед собой, лоб лежит на руках. 1 – 8 – сгибая ноги давить на мяч, мяч давит на ягодицы.	24 раза	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.
	16. И.п. – то же. 1 – поднять колени вверх; 2 – и.п.	16 раз	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.
	17.И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая согнута, правая рука под голову. 1- поднять правую ногу вверх к левой; 2 – и.п.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	18.И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову. 1 - поднять правую ногу вверх; 2 – и.п.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	19.И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье. 1 - поднять таз вверх; 2 – и.п.	24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.
	20.И.п. – лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол.1 – поднять мяч; 2 - и.п.	16 раз	При выполнении упражнения напрячь мышцы.
	21. Повторить упражнение 17 другой ногой.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	22. Повторить упражнение 18 другой ногой.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	23. Повторить упражнение 19 другой ногой.	24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.
	24. Повторить упражнение 20 другой ногой.	16 раз	При выполнении упражнения напрячь мышцы.
	25. И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, ноги врозь, руки возле головы, таз внизу. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п.	30 сек.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц.
	26.И.п. – то же. 1-2 – поднять таз вверх, свести колени. 3-4 – и.п.	30 сек.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра.

1	2	3	4
	27.И.п. – то же. Поднять таз вверх. Удерживать положение.	30 сек.	Бедра и туловище параллельны полу.
	28.И.п. – то же. Сведение и разведение коленей. *Стретчинг* И.п. – опираясь спиной на мяч, правую ногу положить стопой на левое колено, опустить таз вниз. Удерживать положение. То же другой ногой.	30 сек.	Таз не опускать. При выполнении растяжки, колено отвести в сторону. Растягиваются мышцы бедра и ягодицы.
	29. И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1 – поднять туловище вверх. 2 – и.п.	24 раза	Работают мышцы спины.
Заключительная часть 5-7 мин.	***Упражнения на растягивание с фитболами*** **1.**И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. Положить руки на мяч, наклон вперед, плечами тянуться к полу. Удерживать положение.	***5-7 мин.*** 10-20 сек.	Таз не опускать. Плечами тянуться ниже.
	2.И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, руки на мяче. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона к правой ноге.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	3. То же к левой ноге. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона к левой ноге.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	4. И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левое бедро. Удерживать положение.	10-20 сек.	Ноги не сгибать. Плечом тянуться к ноге.
	5. То же к левой ноге.	10-20 сек.	
	6. И.п. – сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона вперед.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	7. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки вверху. 1-8 – круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости; 1-8 – то же в другую сторону.	по 1 кругу в каждую сторону	Движение выполнять медленно.
	8. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, правая рука на мяче, левая рука на голове. Наклон головы влево, аккуратно помогать левой рукой.	10 сек.	Растяжку выполнять аккуратно, медленно.
	9. То же вправо.	10 сек.	
	10. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки за головой. Наклон головы вперед.	10 сек.	Растяжку выполнять аккуратно, медленно.
	11. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки сзади опираются на мяч. Положить правую ногу стопой на левое колено. Наклон туловища вперед. Удерживать положение.	10-20 сек.	При выполнении растяжки, колено отвести в сторону. Растягиваются мышцы бедра и ягодицы.

1	2	3	4
	12. То же другой ногой.	10-20 сек.	
	13. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь. Сгибание рук за спиной, правая вверху, левая внизу. Удерживать положение.	10-20 сек.	Стараться соединить руки за спиной. Спина прямая.
	14. То же, поменяв положение рук.	10-20 сек.	
	15. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки на бердах. Наклон вперед, спина прямая. Подняться, спина круглая.	2-3 раза	Наклоняясь вперед – выдох, поднимаясь – вдох.
	16. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь. Руки через стороны вверх (вдох), руки вниз (выдох)	2-3 раза	Спина прямая, смотреть вперед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

Цель занятия – совершенствование техники выполнения упражнений степ-аэробики.

Задачи:

1. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
2. Развитие силовых способностей при выполнении упражнений в партере с использованием степ-платформы.
3. Развитие координационных способностей, общей выносливости и гибкости.

Необходимое оборудование и инвентарь: фитнес-класс, оборудованный зеркалами, магнитофон с проигрывателем CD, степ-платформы – 10 шт., коврики гимнастические – 10 шт.

Часть занятия	**Содержание занятия**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
1	2	3	4
Подготовительная часть 6-8 мин.	***Аэробная разминка***	***6-8 мин.***	
	1. Потягивания. И.п. – стоя лицом к степ-платформе, широкая стойка ноги врозь. 1 – руки через стороны вверх (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Спина прямая, смотреть вперед.
	2. *Open step* (открытый шаг). И.п. – стоя лицом к степ-платформе, широкая стойка ноги врозь. 1 – полуприсед в широкой стойке; 2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок; 3 – полуприсед в широкой стойке; 4 – полуприсед на левой с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок. - без движений рук и плечевых суставов; - с круговыми движениями в плечевых суставах; - с движениями плечевых суставов вперед; - с движениями рук вперед; - с движениями рук вверх.	 32 счета 32 счета 32 счета 32 счета 32 счета	В положении ноги «в сторону» оттянуть носок. Движения выполнять энергично.

1	2	3	4
	3. Шаги с передвижением вправо и влево. 1-3 - Два шага вправо, 4 - левую в сторону на носок; 5-8 - то же влево	4-6 раз	Спина прямая. Смотреть вперед.
	4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up) И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.	8 раз	Стопу ставить на платформу полностью. Спина прямая.
	5. Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Front). И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять вперед; 3 – шаг левой на пол; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – повторить движения 1-4.	по 2 раза в каждую сторону	Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью.
	6. Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl) И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед; 2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 3 – опустить правую на пол, руки вперед; 4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 5 – опустить правую на пол, руки вперед; 6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 7 – шаг правой назад на пол; 8 – приставить левую к правой.	по 2 раза в каждую сторону	Захлест голени по направлению к ягодице
	7. Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (Lift Back) И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх; 3 – опустить левую на пол, руки вперед; 4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны; 5 – опустить левую на пол, руки вперед; 6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх; 7 – шаг левой назад на пол; 8 – приставить правую к левой.	по 2 раза в каждую сторону	Во время маха ногой назад, ногу не сгибать.

1	2	3	4
	8. Grape wine – «виноградная лоза» - скрестный шаг в сторону. И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону на пятку; 2 – шаг левой сзади скрестно; 3 – шаг правой вправо; 4 – приставить левую ногу.	4 раза вправо и влево	Скрестный шаг начинать с постановки пятки правой ноги на пол при движении вправо, с постановки пятки левой ноги на пол при движении влево.
	9. Выпады. И.п. – полуприсед, руки внизу. 1 – правую назад, руки вперед; 2 – и.п.; То же левой ногой.	по 8 раз каждой ногой	Движения выполнять энергично.
	10. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-4 - Наклон вправо; 5-8 - Наклон влево.	1 раз	Наклон выполнять точно в сторону, таз не разворачивать.
	11. Полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки на бедрах. 1-2 – прогнуться в спине; 3-4 – круглая спина.	4-6 раз	Ноги стоят неподвижно.
	12. И.п. – то же. 1-4 – повороты туловища, левое плечо вперед - вниз; 5-8 – то же с отведением руки назад. 1-8 повторить в другую сторону.	1 раз	Движения выполнять с большой амплитудой.
	13. И.п. – то же. 1-8 - полуприсед на правой, левая в сторону, пружинистые покачивания. 1-8 – то же в другую сторону.	1 раз	Растягиваются мышцы ног.
	14.И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-8 – пружинистые наклоны вперед.	1 раз	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины.
	15. И.п. – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, носок правой ноги «на себя», наклон вперед. Удерживать положение 8-10 сек. То же, другой ногой.	1 раз каждой ногой	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
	16. И.п. – стоя на правой, левую согнуть назад, левой рукой взяться за носок левой ноги. Удерживать положение 8-10 сек. То же другой ногой.	1 раз каждой ногой	Растягиваются мышцы передней поверхности бедра
Основная часть 26-28 мин.	***Комплекс упражнений степ-аэробики 1квадрат*** **1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)** И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги. **1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), выпады (Lunges) назад.** И.п. – стоя правым боком к степ-платформе. 1 – шаг правой по диагонали на левую часть платформы, руки вперед;	***20-22 мин.*** Выполнение упражнений 1-го квадрата по частям. Выполнение упражнений первого квадрата в целом – 3 раза.	Стопу ставить на платформу полностью. Стопу ставить на платформу полностью. Руки сгибать с усилием.

1	2	3	4
	2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад; 3 – выпад левой назад на пол, руки вперед; 4 – согнуть левую ногу, не отрывая ее от пола, отвести согнутые руки назад; 5 – выпрямить левую ногу, руки вперед; 6 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад; 7 – шаг левой назад на пол, руки вперед; 8 – приставить правую ногу к левой, руки вниз. **1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).** И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх; 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз; 4 – шаг правой на пол; 5 – шаг левой на платформу; 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх; 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90?, лицом к платформе, левая рука вниз; 8 – приставить левую к правой. **1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).** И.п. – сомкнутая стойка лицом к платформе. 1 – с поворотом на 90?шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх; 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз; 4 – шаг правой на пол; 5 – шаг левой вправо на платформу; 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх; 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90?, лицом к платформе, левая рука вниз; 8 – приставить левую к правой.		Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью. Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью.
	2 квадрат Разучить упражнения 1 квадрата с другой ноги	3 раза по частям. 3 раза в целом. 3 раза 1 и 2 квадраты	
	1 квадрат + 2 квадрат	3 раза	

1	2	3	4
	3 квадрат **1-8 – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side).** И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх, левая рука в сторону; 3 – шаг левой на пол, руки вниз; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – повторить движения 1-4. **1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы** И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой; 3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы; 4 – приставить левую ногу к правой. 5-8 – четыре шага, сделать полоборота вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны. **1-8 – Шаги в продольном направлении** И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы; 2 – шаг правой на пол; 3 – шаг левой на пол; 4 – переступить правой на месте; 5 – шаг левой назад на платформу; 6 – шаг правой на пол справа от платформы; 7 – шаг левой назад на пол; 8 – переступить правой на месте. **1-8 – Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl)** И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед; 2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 3 – опустить правую на пол, руки вперед; 4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 5 – опустить правую на пол, руки вперед; 6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 7 – шаг правой назад на пол; 8 – приставить левую к правой.	3 раза по частям. 3 раза в целом.	Во время подъема ногу маховая нога прямая. Стопы ставить на платформу полностью. Спина прямая. Сгибание голени по направлению к ягодице.

1	2	3	4
	4 квадрат Разучить упражнения 3 квадрата с другой ноги	3 раза по частям. 3 раза в целом.	
	3 квадрат + 4 квадрат	3 раза	
	Выполнение комбинации в целом	3 раза	
	Силовые упражнения в партере с использованием степ-платформы	***20-22 мин.***	
	1.Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лёжа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п.	16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
	2. И.п. – лёжа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п.	8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе.
	3. И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п.	16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
	4. И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх с небольшим поворотом вправо; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.	по 16 раз в каждую сторону	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
	5. И.п. – лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой. 1-2 – приподнять туловище, левым локтем потянуться к правому колену; 3-4 – и.п.	16 раз. То же в другую сторону	Сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Во время выполнения упражнения поясница должна быть в контакте с полом
	6. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки перед собой. 1-2 – поднять туловище вверх. 3-4 – и.п.	16 раз	Работают мышцы спины
	7. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – поднять туловище вверх, развести руки в стороны. 3-4 – и.п.	16 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть

1	2	3	4
	8. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки в стороны. 1-2 – развести руки в стороны-вверх, свести лопатки; 3-4 и.п.	8 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время подъема рук
	9. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – руки через стороны вниз; 3-4 и.п.	8 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время движения рук
	10. Положить коврик перед степ-платформой. Сесть на него спиной к платформе. И.п. – упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и.п.	16 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.
	11. И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п.	16 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.
	12. И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 –немного разогнуть руки; 7-8 – и.п.	8 раз	Не прогибаться в спине
	13. Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лежа спиной на степ-платформе, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п.	12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть
	14. .п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-платформе (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 –поднять таз; 3-4 –и.п.	16 раз	Живот втянут. Поднимая таз – напрячь мышцы ягодиц, опуская таз - расслабить мышцы ягодиц.
	15. И.п. – упор сзади на степ-платформе. 1 – мах левой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.	8 раз каждой ногой	Во время маха ногу не сгибать. Таз не опускать.
Заключительная часть 4-6 мин.	***Стретчинг с использованием степ-платформы***	***4-6 мин.***	
	1. И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же в другую сторону	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
	2. .п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться вперед. Удерживать положение.	15-20 сек.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины

1	2	3	4
	3. И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге, левую руку вперед перед собой, правой рукой потянуться к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног
	4. И.п. – сед на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги. Наклониться вперед. Удерживать положение.	15-20 сек. То же к другой ноге.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
	5. И.п. – сидя на степ-платформе. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение.	15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
	6. И.п. – сед на пятках на полу лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на степ. Плечами тянуться к полу. Удерживать положение.	15-20 сек.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
	7. И.п. – стоя на правом колене лицом к степ-платформе, стопа левой ноги лежит на платформе. Выполнить наклон к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ "ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС"

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Утверждено
Заведующий кафедрой физического воспитания
и адаптивной физической культуры
профессор_____Р.Р. Магомедов
протокол № 1 от 31августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительный фитнес
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль(и) (направленность) «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2019

Ставрополь, 2019 г.

ставрополь

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Махновская Н.В. доцент, канд.пед.наук
ФИО, должность, ученая степень, звание

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
Магомедов Р.Р.
ФИО, ученая степень, звание, подпись

«___» _____ 20___ г.

«Согласовано»
Заведующий библиотекой
Фролова Т.А.
ФИО, подпись

«___» _____ 20___ г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....8
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий..... 4
6. Контроль качества освоения дисциплины.....5
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 5
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... 6

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины "Оздоровительный фитнес" является формирование универсальных и профессиональных компетенций, подготовка квалифицированного специалиста, обладающего пониманием оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, формирование основ организации физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

– формирование знаний, умений и навыков в области оздоровительного фитнеса, готовности к применению их в практической деятельности;

– владение необходимыми знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий в физкультурной деятельности;

– создание позитивного отношения к профессиональной педагогической деятельности в области обучения основам оздоровительного фитнеса и тренировки;

– изучение принципов и форм практической работы с различным контингентом занимающихся;

– обучение студентов способам творческого применения оздоровительной аэробики и фитнес тренировки в практической педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Оздоровительный фитнес" относится к части Блока 1 / части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений (Б.1.В.01.10) учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин "Теория физической культуры и спорта", "Физиология", "Анатомия", "Педагогика".

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: "Методика физической культуры и спорта", "Гимнастика", "Лечебная физическая культура и массаж" и др., а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
1	2	3
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. …	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

1	2	3
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
Профессиональные компетенции		
ПКО-7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПКО-7.3. использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся и воспитанников в образовательном процессе в соответствии с профилем подготовки…	Изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			8
Контактные часы	**Всего:**	36,3	36,3
	Лекции (Лек)	16	16
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	20	20
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с о ценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		35,7	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр ___8___							
Тема 1. История развития фитнеса в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России. Виды оздоровительного фитнеса.	2			4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	реферат
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки.	2	2		4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Практическое задание, реферат, собеседование
Тема 3. Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом	2	2		2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО-7.3	Практическое задание, реферат, собеседование
Тема 4. Введение в оздоровительно-реабилитационный фитнес.	2	2		2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	презентация
Тема 5. Современные технологии оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с детьми	2	2		2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО 7.3	реферат
Тема 6. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.	2	2		6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО 7.3	Тест, реферат
Тема 7. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Стрейчинг.		2		2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО 7.3	Практическое задание, реферат, собеседование
Тема 8. Техника выполнения упражнений на развитие координацию движений. Стрейчинг.		2		2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО 7.3	Практическое задание, реферат, собеседование
Тема 9. Комплексы круговой тренировки. Стрейчинг.	2	2		6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Практическое задание, реферат, собеседование

1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр ___8____							
Тема 10. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.	2	2		2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Практическое задание, реферат, собеседование еферат
Тема 11. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках. Дневник самоконтроля.		2		3,7	5,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПКО 7.3	Практическое задание, реферат, собеседование
Форма промежуточной аттестации(зачёт)					0,3		Вопросы к зачёту
Всего за семестр	16	20		35,7	72		
Итого	16	20		35,7	72		

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с "Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах", "Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ".

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций.

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на до-	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное

основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	полнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности (рефераты, презентации, сообщения): поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспек-

тирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.; выполнение курсовой работы, курсового проекта (если предусмотрено); подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная

1) Аэробика [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. М.В. Тарасова. – Уфа : Башк. ин-т физ. культуры, 2008. – 92 с.: ил.

2) Гайсина А.Х. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие [Текст]. Уфа: Баш ИФК, 2008. 81 с.

3) Мавлеткулова А.С., Тарасова М.В. Теория и методика зрелищных видов спорта: курс лекций [Текст]. Уфа: Баш ИФК, 2007. 240 с.

4) Тарасова М.В. Шейпинг: учебное пособие [Текст]. Уфа: Баш ИФК, 2009. 80 с.

5) Шафикова Л.Р. Гимнастика: учебное пособие [Текст]. Уфа: Баш ИФК, 2007. 82 с.

6) Программа дополнительного образования детей по спортивной аэробике (учебное пособие) [Текст] /Уфа: Баш ИФК, 2009. 80 с.

7) Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. Учебное пособие / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Спб. "Детство-пресс". 2007. 384 с.

Дополнительная

1) Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: монография/ М.В. Аверина. – М.: НИЦ Инфра-М, 2011. – 210 с.: 60х88 1/16. – (Научная мысль)

2) Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов: учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. – М.: РГГУ, 2009 – 62 с.

3) Гайсина А.Х. Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине "Организация и проведение занятий танцевальной направленности в фитнес-индустрии". – Уфа: Баш ИФК, 2012. – 13 с.

4) Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие/ И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.

5) Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов: учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. – М.: РГГУ, 2009. – 62 с.

6) Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – 118 с.

7) Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. -Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с.

8) Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и стартуXXII зимних Олимпийских игр в Сочи – Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2014. – 230 с.

9) Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие/ Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. -136 с.

Интернет-ресурсы

1) ЭБС "Национальный цифровой ресурс "Руконт". https://rucont.ru/

2) ЭБС "Лань". https://e.lanbook.com/

3) Национальная электронная библиотека (НЭБ). https://нэб.рф

4) ЭБС "Юрайт" https://biblio-online.ru/

Источники

1) Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru/catalog/

2) Словари и энциклопедии. https://dic.academic.ru/

3) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee

4) Научная электронная библиотека eLibrary.ru. https://elibrary.ru/

5) Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа. http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html.

6) Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества "Научный архив". https://научныйархив.рф

7) Электронная база данных Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплекто-

ванных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.
1. Компьютер.
2. Проектор мультимедиа.
3. Экран.
4. Сканер CanoScan LIDE-25.
5. Аудитория.
6. Спортивный зал № 20.
7. Зеркала.
8. Хореографический станок.
9. Мячи.
10. Скакалки.
11. Обручи.
12. Магнитофон.

Методические материалы по дисциплине "Оздоровительный фитнес"

1. Планы лекционных занятий и методические рекомендации

Лекция 1.

Тема 1. История развития фитнеса в мире.

Вопросы

1. Основные направления аэробики.

2. История аэробики в России.
3. Виды оздоровительного фитнеса.

Лекция 2.

Тема 2. Опорно-двигательный аппарат человека.

Вопросы

1. Основные мышечные группы.
2. Влияние физических упражнений на связочный аппарат человека.

Лекция 3. Обоснованность системы фитнеса

Лекция 4. Специфика и особенности фитнесса

Лекция 5. Виды фитнеса

Лекция 6. Основные показатели эффективности работы систем организма в оздоровительном фитнесе.

Лекция 7. Функциональные возможности оздоровительного фитнеса

Лекция 8. Сбалансированное питание при занятиях оздоровительным фитнесом

2. Планы практических занятий и методические рекомендации

Практическое занятие 1

Тема 1. Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Вопросы:

1. Упражнения на гибкость. Стрейчинг.
2. Корригирующие упражнения на осанку.
3. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.

Практическое занятие 2

Тема 2. Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.

Вопросы:

1. Корригирующие упражнения на гимнастических ковриках. Стрейчинг.
2. Совершенствовать основные шаги базовой аэробики
3. Упражнения для мышц спины и живота. Стрейчинг.

Практическое занятие 3

Тема 3. Освоение танцевальных шагов.

Вопросы:

1. Упражнения укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади. Стрейчинг.
2. Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук.

3. Совершенствование упражнений степ-аэробики.

Практическое занятие 4

Тема 4. Специфика и особенности фитнесса

Вопросы:

1. Типы мышечного сокращения

2. Мышечная топография, масса тела, соотношение мышечной и жировой ткани, тип осанки, длиннотные и обхватные признаки.

Практическое занятие 5

Тема 5. Виды фитнеса

Вопросы

1. Общий фитнесс,

2. Физический фитнесс,

3. Спортивно-ориентированный.

Практическое занятие 6

Тема 6. Границы двигательной активности в оздоровительном фитнесе

Вопросы

1. Уровни интенсивности упражнений.

2. Врачебный контроль при занятиях оздоровительным фитнесом

Практическое занятие 7

Тема 7. Обоснованность системы фитнеса

Вопросы

1. Безопасности занятий

2. Индивидуальный подход к организации и содержанию занятий

Практическое занятие 8

Вопросы

Тема 8. Функциональные возможности оздоровительного фитнеса.

1. Физическое развитие, двигательный опыт.

2. Повседневная бытовая и профессиональная активность.

Практическое занятие 9.

Тема 9. Основные показатели эффективности работы систем организма в оздоровительном фитнесе.

Вопросы

1. Сердечно-сосудистая система.

2. Дыхательная система.

3. Опорно-двигательный аппарат.

Практическое занятие 10

Тема 10. Сбалансированное питание при занятиях оздоровительным фитнесом

Вопросы

1. Основной принцип организации питания в фитнессе

2. Значение правильного питания в системе фитнесса

3. Задания для самостоятельной работы

1. Оздоровительный эффект фитнеса.

2. Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система.

3. Разновидности фитнеса.

4. Пилатес, каланетика.

5. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, памп-аэробика, тераробика, сайкл-аэробика, аква-аэробика, таэ-бо, ки-бо-аэробика.

6. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины.

7. Метаболизм.

8. Пилатес. Упражнения пилатеса. Составление комплекса упражнений.

9. Музыкальное сопровождение.

10. Стретчинг. Типы и виды стретчинга.

11. Цели стретчинга.

12. Правила стретчинга.

13. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок силовой направленности для женщин;

14. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок с использованием восточной и европейской оздоровительных гимнастик для женщин;

15. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок аэробной направленности для лиц с ОВЗ;

16. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок силовой направленности для лиц с ОВЗ;

17. Структура и содержание оздоровительных фитнес тренировок с использованием восточной и европейской оздоровительных гимнастик для лиц с ОВЗ;

18. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у детей;

19. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у женщин;

20. Медико-педагогический контроль на оздоровительных фитнес тренировках у лиц с ОВЗ.

4. Примерные темы рефератов

1. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
3. Виды аэробики.
4. Основные виды растяжки.
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
6. Программа Степ-аэробики.
7. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
8. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
9. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой
10. Понятие "Фитнес".
11. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
12. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики.
13. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части комплекса оздоровительной аэробики.
14. Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики
15. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики
16. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.
17. Методика составления комплекса урока аэробики.
18. Сущность и значение системы "Хат-ха йоги" как основа занятий фитнес-йоги.
19. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.
20. Базовые шаги степ-аэробики.
21. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой
22. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой
23. Подбор музыки для занятий аэробикой
24. Каланетик – основная философия занятий.
25. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
26. Каланетика – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.

Оценочные материалы по дисциплине "Оздоровительный фитнес"

1. Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль по темам производится при помощи тестов, в ходе семинара;

Итоговый контроль производится в виде зачета в 8 семестре.

Усвоение учебного материала и его углубленное изучение достигается путем написания, сдачи тестов по физической подготовленности.

Изучение курса осуществляется на протяжении 8 семестра, заканчивается сдачей экзамена.

Для определения результативности по практическим занятиям проводится следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

Таблица 1 – **Тестовые упражнения по ОФП и СФП.**

№п/п	Упражнения	Методические указания
1	2	3
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.

Продолжение табл. 1

1	2	3
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без взмаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Приседания на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных приседаний
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Таблица 2 – **Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

Упражнения	**Баллы**			
	10.0	9.0	8.0	7.0
1	2	3	4	5
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно раз-	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5
веденными ногами).				
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке (см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу (сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

1.2. Тестовые материалы

1. Тесты:
   а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.
   б) занятия, проходящие в фитнес клубе.
   в) командный, сложно-координационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:
   а) 5
   б) 7
   в)12
3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:
   а) классическая аэробика
   б) танцевальная аэробика
   в) фитнес-гимнастика
4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:

а) 3-5
б) 6-8
в) 15 и более

5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:
а) мышцы ног
б) мышцы плечевого пояса
в) основные группы мышц
г) мышцы "тазового дна"

6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:
а) 100 ккал
б) 200 ккал
в) 500 ккал и более

7. высокоударные движения – это:
а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки
б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары
в) движения, при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела

8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?
а) 40-60% от ЧСС мах
б) 60-80% от ЧСС мах
в) 80-95% от ЧСС мах

9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.
а) 5-10 минут
б) 15-30 минут
в) 35-45минут

10. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР):
а) 1987
б) 1991
в) 2000

11. Степ аэробика – это:
а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов "степ".
б) ходьба по лестнице.

в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.

12. Основательницей степ-аэробики считают:
а) Ларису Сидневу
б) Джин Миллер
в) Татьяну Лисицкую

13. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?
а) 15, 20,25 см
б) 15,30, 45 см
в) 5, 10 , 15,см

14. К базовым силовым упражнениям относят:
а) приседание, отжимание, выпад.
б) прыжок в длину
в) шпагат
г) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:
а) базовые
б) региональные

16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:
а) динамический
б) баллистический

17.Чтобы снизить риск получения травмы нужно:
а) выполнять разминку и стрейчинг
б) тренироваться чаще
в) все делать в медленном темпе
д) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности

18. К признакам переутомления относят:
а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.
б) Плохой сон
в) Снижение аппетита

18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:
а) безопасность, эффективность
б) вариативность, интенсивность

19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:
а) спуск с платформы лицом вперед
б) прыжки со степ платформы
в) выполнение шагов боком к платформе

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

a. совокупность материальных и духовных ценностей

b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей

c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

a. вес

b. тип телосложения

c. рост

d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

a. Увеличивается

b. Остается без изменения

c. Уменьшается

d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4.Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:

А) полноценное осуществление приспособительных функций

Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия

В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий

Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

Вопрос 5. Здоровье человека зависит (допишите):

А) на 50-55% от _____

Б) на 20-30% от_____

В) на 15-20% от_____

Г) на 8-10% от_____

Вопрос 6. Физическая культура – это:

А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств

Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе

В) выполнение физических упражнений

Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

Вопрос 7. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

А) спортсменов

Б) физкультурников

В) пациентов, в период восстановления после болезни

Г) всех категорий.

Вопрос 8. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

А) высокая материальная обеспеченность

Б) квалифицированная помощь тренера

В) собственные усилия человека

Г) медицинское обеспечение.

Вопрос 9. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

1) физиологические показатели

2) физические качества

3) образ жизни

4) состояние иммунной системы

А) артериальное давление

Б) курение

В) ловкость

Г) частота сердечных сокращений

Д) выносливость

Е) частота простудных заболеваний

Ж) стаж занятий физ.культурой

З) наличие хронических заболеваний

Вопрос 10. Разделите показатели самоконтроля

а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит; л) желание заниматься по группам:

1. Субъективные показатели

2. Объективные показатели.

3. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды

Б) наличие автоматически отработанной сохранной системы - способности к адаптации

В) приспособление к колебаниям внешней среды

Г) всё перечисленное.

Вопрос 11. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги
II Стадия резистентности
III Стадия истощения
А) повышение артериального давления
Б) синтез белковых структур
В) гибель
Г) перенапряжение систем
Д) учащение сердцебиений
Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ

Вопрос 12. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

А) ограничение подвижности суставов
Б) усиление кровотока в мышцах
В) увеличение количества мышечных волокон
Г) увеличение объема мышечной ткани.

Вопрос 13. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

А) гипертрофия миокарда
Б) учащение дыхания
В) повышение ЧСС и ударного объема крови
Г) изменения в составе форменных элементов крови.

Вопрос 14. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

А) учащение дыхания
Б) увеличение глубины дыхания
В) увеличение объема легочной вентиляции
Г) всё перечисленное.

Вопрос 15. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

А) достижение определённого возраста
Б) создание оптимальных комфортных условий
В) тренировочный процесс
Г) это происходит само собой.

Вопрос 16. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

А) лечение заболевания
Б) удовлетворение потребности человека в движении

В) повышение функционального резерва организма
Г) всё перечисленное.

Вопрос 17. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:

А) фактором активной биологической стимуляции
Б) способом времяпрепровождения
В) фактором физического развития
Г) не играет существенной роли.

Вопрос 18. Здоровый образ жизни – это:

А) правильное, разумное поведение
Б) благоприятные социальные условия труда и быта
В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
Г) отсутствие вредных привычек.

Вопрос 19. Определите соответствие:

I Витальные потребности
II Эмоциональные потребности
III Рациональные потребности
А) движение
Б) самостоятельность
В) любовь
Г) пища, вода
Д) достижения
Е) признание

Вопрос 20. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: "легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка"

А) нормостенический тип
Б) астенический тип
В) гиперстенический тип
Г) ни к одному из перечисленных.

Вопрос 21. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:

А) на укрепление мышц и выработку выносливости
Б) на ускорение обменных процессов в организме
В) на улучшение подвижности и координации
Г) на наращивание мышечной массы.

Вопрос 22. Понятие "низкая двигательная активность" включает в себя:

А) отказ от занятий спортом

Б) занятия в группах здоровья

В) малоподвижную деятельность

Г) постельный режим.

Вопрос 23. Гиподинамия – это:

А) ограничение двигательной активности

Б) "сидячий образ жизни"

В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма

Г) всё перечисленное.

Вопрос 24. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:

А) хроническая боль

Б) генетическая конституция

В) низкая самооценка

Г) сложившиеся обстоятельства.

Вопрос 25. Основным требованием к здоровому питанию является:

А) соблюдение правил раздельного питания

Б) применение только растительной пищи

В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности

Г) полное исключение животных жиров.

Вопрос 26. Аэробикой называют:

А) упражнения под музыку

Б) занятия не менее 20 минут без пауз

В) упражнения с отягощениями

Г) упражнения до полного утомления.

Вопрос 27. Физическое развитие – это:

А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития

Б) приобщение к физической культуре

В) процесс физического образования и воспитания

Г) потребность в движении.

Вопрос 28. Понятие "телосложение" включает:

А) размеры частей тела

Б) формы частей тела

В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела

Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Вопрос 29. Перечислите основные методы исследования физического развития:

А) соматоскопия

Б) антропометрия

В) рентгенография

Г) ультразвуковое исследования

Д) томография.

Вопрос 30. Спирометрия определяет:

А) размеры и пропорции тела

Б) особенности физического развития

В) жизненную емкость легких

Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

Вопрос 31. Экскурсия грудной клетки – это:

А) деление веса (г) на рост (см)

Б) разница между вдохом и выдохом

В) соотношение (длина ног / рост сидя)х100

Г) становая сила минус рост.

Вопрос 32. Как измеряется окружность грудной клетки:

А) при максимальном вдохе

Б) во время паузы

В) при максимальном выдохе

Г) в любом из перечисленных состояний

Критерии оценки:

– оценка "отлично" ставится, если студентом правильно выполнено более 85% заданий.

– оценка "хорошо" ставится, если студентом правильно выполнено 71-85% заданий.

– оценка "удовлетворительно" ставится, если студентом правильно выполнено 50-70 % заданий.

– оценка "неудовлетворительно" ставится, если студентом правильно выполнено менее 50 % заданий.

1.3. Тематика рефератов

1. Характеристика различных видов оздоровительного фитнеса
2. Классификация ОФ.
3. Принципы фитнес тренировки.
4. Психологические аспекты в аэробике.
5. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

6. Работоспособность и утомление.

7. Педагогические средства восстановления в оздоровительной тренировке.

8. Факторы, влияющие на адаптацию организма к аэробным нагрузкам.

9. Психологические средства восстановления в фитнес тренировке.

10. Методы определения адекватности физической нагрузки.

11. Структура и содержание степ-аэробики.

12. Стретч-программы в аэробике.

13. Танцевальные виды аэробики.

14. . Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья в фитнес тренировке.

15. Шейпинг – цели, задачи и средства.

16. Организация и проведение занятий шейпингом.

17. Постановка задач по коррекции фигуры.

18. Возникновение и история развития аэробики.

19. Общая характеристика различных видов аэробики.

20. Классификация и тенденции развития оздоровительной аэробики.

21. Основы построения оздоровительной тренировки.

22. Принципы оздоровительной тренировки.

23. Психологические аспекты в аэробике.

24. Рациональное питание при регулировании веса тела в фитнес тренировке.

25. Общие и частные методики фитнес тренировки.

26. Воспитание выносливости в оздоровительной аэробике.

27. Работоспособность и утомление.

28. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной нагрузке.

29. Силовая тренировка (задачи, средства, методы).

30. Воспитание гибкости в программе фитнес тренировки.

31. Средства и методы развития гибкости.

32. Методика воспитания быстроты.

33. Координационная тренировка.

34. Возраст и координационные способности.

35. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

36. Хореография в фитнес тренировке.

37. Значение музыки при проведении фитнес тренировки.

38. Структура построения фитнес тренировки.

39. Организация и проведение фитнес тренировки с различными группами людей.

40. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

41. Особенности проведения занятий аэробики в зрелом возрасте.

42. Особенности проведения оздоровительной тренировки в среднем и пожилом возрасте.

43. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.

44. Танцевальные виды аэробики.

45. Определение воздействия нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся.

46. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

47. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.

48. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Реферат – (от латинского "докладываю", "сообщаю") – это краткое изложение в письменной форме содержания одной или нескольких книг, статей, научных работ, критический обзор данных источников, итог углубленной самостоятельной работа над определенной темой. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат не содержит поучительных интонаций – он знакомит, описывает имеющийся материал. По характеру информации он носит информационный и пропагандистский характер. Описательно-информационный стиль реферата используется в том случае, если задача. состоит в создании целостной картины развития той или иной отрасли науки или практики, где бы квалифицированный читатель сам мог отобрать то, что ему нужно. Пропагандистский (рекомендательный) характер присущ реферату более узкой тематики, где отбор материала и характер его обработки направлены на популяризацию наиболее значимого и ценного материала, т.е. это пропаганда передового опыта. Реферат – это простейший вид научной работы.

Примерная *схема реферата:*

а) название реферата, автор, место учебы;

б) развернутый план;

в) изложение темы (по частям, с пунктами, подпунктами и т.д.);

г) библиография;

д) приложения.

Основные *цели реферата:*

– формирование навыков самостоятельной работы с литературой, ее систематизации;

– развитие способности к творческому мышлению, научному анализу, синтезу;

– приобретение навыков логически, убедительно выражать мысль;

– формирование умения делать правильные выводы;

– закрепление и углубление теоретических знаний по конкретной проблеме.

Работа над рефератом осуществляется в срок, определенный преподавателем. Объем реферата – до 30 страниц рукописного текста. При выборе темы реферата студенту необходимо иметь в виду, что:

– на кафедре имеется примерный перечень тем рефератов;

– тема реферата должна быть актуальной для современного этапа развития той или иной научной отрасли.

– в теме должен найти отражение круг профессиональных интересов студента;

– тематика рефератов может быть приближена к научным исследованиям, проводимым на кафедре;

– тема реферата должна быть согласована с преподавателем дисциплины;

– тема реферата в дальнейшем может перерастать в тему индивидуально-творческого задания, курсовой, а затем и дипломной работы;

– допускается выбор несколькими студентами (по усмотрению преподавателя) одинаковых тем, при условии их независимого написания;

– перспективной формой работы является написание комплексных рефератов. Эта форма предусматривает реферирование единой комплексной темы, состоящей из нескольких относительно самостоятельных разделов. Каждый раздел разрабатывается одним студентом. Преподаватель выдает студентам частные темы общего реферата;

– студент может предложить свою тему реферата в логике учебной программы курса, обязательно согласовав ее с преподавателем;

– выполненную работу студент в установленный преподавателем срок сдает на кафедру. Однако выбор темы, согласование ее с руководителем должно осуществляться заранее;

– перед началом работы студенту целесообразно составить календарный план, который устанавливает логическую последовательность, очередность и сроки выполнения отдельных этапов написания реферата. Для устранения непредвиденных сложностей в работе в календарном плане рекомендуется предусмотреть некоторый резерв времени. В календарный план впоследствии, в случае необходимости, студент вносит соответствующие изменения. Календарный план способствует научной организации труда студента, облегчает контроль и самоконтроль за ходом работы.

Методика работы над рефератом

Работа над содержанием реферата начинается с подбора необходимой для раскрытия темы литературы и первичным ознакомлением с ней.

При этом студент пользуется в библиотеке различными видами каталогов: систематическими, алфавитными, предметными. В систематических каталогах названия источников расположены по отраслям знаний. В алфавитных – карточки на литературу размещены в алфавитном порядке фамилий авторов. Предметные каталоги содержат названия произведений по конкретным проблемам и специальностям, а также различные библиографические справочные издания, указатели по отдельным темам и разделам.

Для составления библиографии по теме рекомендуется изучить литературу различного рода: учебники, учебные пособия, монографии, журналы и т.д. Целесообразно обращать внимание на сноски и ссылки во всех видах источников.

В первую очередь подбирается относящаяся к теме методологическая литература, документы. Затем отбирается монографическая, литература и периодические издания, раскрывающие теоретические и методические основы изучаемой проблемы. Обязательно изучение литературы, отражающей практический опыт в выбранной научной отрасли.

Руководствуясь составленным списком литературных источников, можно приступить к их изучению. Первоначально осуществляется общее знакомство с содержанием книг и статей по теме. Имеет значение и порядок изучения литературы. Целесообразно начать со знакомства с работами более общего характера, а затем перейти к источникам, в которых освещаются частные вопросы проблемы. Чтобы иметь возможность более полно раскрыть тему, необходимо обратить внимание на новейшие публикации. В процессе этой работы рекомендуется оформлять карточки на изученную литературу.

После этого составляется план, раскрывающий содержание реферата, формируется цель и задачи предстоящей работы. Первый вариант этого плана не является окончательным. В процессе работы он может изменяться; отдельные его разделы, вероятнее всего, будут расширены, конкретизированы, изложены в новых формулировках.

После подбора литературы, определения целей, задач и составления плана следует проконсультироваться с преподавателем и с его помощью уточнив перечень литературных источников, который должен быть использован при написании реферата.

Далее студент глубоко и детально изучает подобранную литературу, конспектирует отдельные положения с тем, чтобы в дальнейшем самостоятельно раскрыть пункты плана. При этом недопустимо дословное списывание текста из учебников, монографий, журнальных статей и т.п. В случае цитирования материала, перефразирования отдельных положений необходимо сделать ссылку на источник. Ссылки приводят в подстрочном примечании или внутри текста. Во втором случае после цитаты или упоминания источника информации ставятся скобки. В них указывается порядковый номер, под которым это название значится в списке литературы, номер тома (в необходимых случаях), например, (6, т. 2, с.113).

Основные вопросы плана предполагают достаточно полное и четкое изложение сущности темы реферата. Их необходимо иллюстрировать наиболее яркими примерами, подобранными студентами на основе научной литературы. Все возникающие в ходе подготовки реферата затруднения должны разрешаться с преподавателем на консультациях.

Проделав работу по глубокому изучению литературы, сбору и анализу практического материала, студент уточняет, корректирует первоначальный план реферата и приступает к написанию текста. Содержание его отдельных разделов определяется пунктами плана.

Структура реферата

Первым пунктом плана должно быть краткое введение, отражающее актуальность рассматриваемой проблемы; цели и задачи, поставленные студентом в данной работе; методы и приемы исследования, применяемые в процессе подготовки реферата.

Далее освещаются основные вопросы темы. В этой части работы наряду с глубоким, полным и логичным раскрытием теоретических положений используется информация, иллюстрирующая практическое состояние дел по разрешению рассматриваемой проблемы. Последним разделом плана является заключение. В этом разделе необходимо показать, как выполнены цели и задачи, поставленные в реферате, сделать общие выводы по проблеме, внести свои предложения по повышению эффективности работы, раскрыть формы внедрения этих предложений. Написание выводов и предложений – ответственный этап работы. Требуется, чтобы они не носили общего характера, а были краткими, аргументированными, вытекали из анализа конкретного материала. Предложения должны быть направлены на достижение большей эффективности в реализации имеющихся потенциалов в решении рассматриваемой проблемы.

После текста реферата с новой страницы пишется заголовок "Список использованных источников". В этот список включаются все источники, которыми пользовался студент в процессе написания реферата. Они даются в алфавитном порядке фамилий авторов. Если авторов больше 4-х, то указывают фамилии первых 3-х авторов с добавлением слов "и др.". Монографии и сборники научных трудов, не имеющие на титульном листе фамилий авторов, включаются в общий список по алфавитному расположению заглавия.

По каждому источнику указывается следующее:

а) фамилия, инициалы автора;

б) название книги (статьи);

в) номер тома и издания (для многотомных изданий);

г) наименование издательства, выпустившего книгу (название журнала);

д) год издания (для журналов его номер);

е) количество страниц.

Для подкрепления отдельных положений в работе могут быть приведены копии некоторых документов, различные иллюстративные материалы и др. В таком случае они выносятся в приложение к реферату.

Таким образом, *общая структура* включает в себя следующие компоненты:

– титульный лист;

– план;

– основную часть;

– заключение;

– список использованных источников;

– приложения.

Основные требования к оформлению реферата

Реферат должен быть напечатан на бумаге стандартного формата и вложен в папку-скоросшиватель.

Нумерация страниц делается сквозной, включая список использованной литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами посередине страницы или в правом верхнем углу. Первой страницей является титульный лист, но на нем номер станицы не ставят.

Все приложения начинаются на новом листе с надписи в правом верхнем углу "Приложение" и имеют тематические заглавия, ясно и правильно характеризующие их содержание. При наличии в реферате более одного приложения все они нумеруются. В тексте следует делать ссылку на номер соответствующего приложения. Учитывая, что при написании реферата вы пользуетесь помощью руководителя, излагать материал принято от первого лица множественного числа (мы полагаем, по нашему мнению и т.д.). В реферате все слова следует писать полностью, не допускаются произвольные сокращения. Возможно употребление только общепринятых.

Даже в том случае, если излагать свои мысли вы умеете связно и словарный запас у вас достаточный, все же не всегда получается собрать наработанный материал воедино, чтобы он получился целостным и гармоничным. Происходит это потому, что в тексте не хватает связующих слов и выражений. Предлагаем некоторые выражения подобного плана:

– Здесь нужно сделать оговорку, что мы имеем в виду...
– Не говоря. уже о том, что...
– Отвлекаясь от ...
– Кроме того, особенно важно…
– Самым вероятным было бы предложение о том, что...
– Отметим, что несмотря на...
– Вполне вероятно, что...
– Точно зная это, мы можем предсказать…
– Иными словами...
– Весьма интересное и важное обстоятельство состоит в том, что…
– Из этого следует сделать вывод, что…
– Вместе с тем…

Критерии оценки:

– в какой мере раскрывается актуальность темы;

– каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;

– соответствие структуры и содержания реферата плану;

– целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;

– как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;

– достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;

– излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;

– как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);

– имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Реферат оценивается по 4-х балльной системе – *"неудовлетворительно", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично".*

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1 Примерный перечень вопросов для зачёта

1. Понятие о здоровье.
2. Физиологические критерии здоровья.
3. Факторы влияющие на здоровье
4. Спецконтингент (дети, женщины, люди пожилого возраста).
5. Возрастные особенности развития детского организма;
6. Особенности функционирования женского организма
7. Особенности старения организма.
8. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп.
9. Особенности планирования нагрузок.
10. Контроль а физической подготовленностью детей.
11. Виды программ для различных возрастных категорий населения.

12.Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.

13.Особенности развития физических качеств у женщин.

14.Специфика выбора программы тренировок.

15.Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.

16.Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.

17.Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.

18.Подбор упражнений силовой и аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки.

19.Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками.

20.История возникновения оздоровительной аэробики.

21. Понятие фитнес и история его становления.

22.Рациональное питание.

23.Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.

24. Особенности проведения занятий на фитболах.

25. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.

26. Преимущества степ-аэробики.

27. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.

28. Пилатес и история его возникновения.

29. Калланетик и история его возникновения.

30. Детский фитнес.

31. Методика проведения занятий в тренажерном зале

Критерии оценки:

Оценка "Зачтено": раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.

Оценка "Не зачтено": основное содержание материала не раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ “АЭРОБИКА”

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Аэробика
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Начальник учебно-
методического управления М.Л.Чаплыгина

Заведующий кафедрой Н. Н. Голякова

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: доцент кафедры физической культуры Н.Н. Голякова

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах	6
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины	6
4.4. Практические занятия	10
4.5. Примерная тематика курсовых работ	10
5. Образовательные технологии	10
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	12
7.1. Основная литература	12
7.2. Дополнительная литература	12
7.3. Периодические издания	13
7.4. Интернет-ресурсы	13
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	13

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины "Аэробика" является формирование знаний, умений и навыков по аэробике, необходимых для профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Основные задачи данной дисциплины:

– обучение теоретическим основам и методике преподавания аэробики;

– обучение технике выполнения элементов оздоровительной аэробики;

– развитие физических качеств: общей выносливости, силовых, координационных способностей и гибкости.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины "Аэробика" направлен на формирование элементов следующих общекультурных, профессиональных и специальных компетенций:

ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

ПК-3 – способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

ПК-1 – готовность реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина "Аэробика" относится к дисциплинам вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			7	**8**
Контактные часы	**Всего:**	6		**6**
	Лекции (Лек)	2		2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	4		4
	Лабораторные занятия (Лаб)			
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,3		0,3
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		65,7		65,7
Подготовка к экзамену (контроль)				
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет
Общая трудоемкость (по плану)		**72**		**72**

4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
5 семестр								
1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики					6		6
2	Структура урока оздоровительной аэробики и характеристика его частей					6		6
3	Методика составления комплексов оздоровительной аэробики	2				4		6
4	Методы и методические приемы проведения занятий по оздоровительной аэробике		2			4		6
5	Технология разработки документов планирования. Педагогический контроль и учет					5		5
6	Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма		2			4		6
7	Классическая аэробика					5		5
8	Фитбол-аэробика					6		6
9	Степ-аэробика					5		5
10	Танцевальная аэробика в стиле «Латина»					5		5
11	Танцевальная аэробика в стиле «Хип-хоп»					5		5
12	Аэробокс					5		5
13	Силовая аэробика					5,7		5,7
	Зачет				0,3			0,3
	Итого за 5 семестр:	2	4		0,3	65,7		72
	Всего:	2	4		0,3	65,7		72

4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
1	2
История возникновения и развития оздоровительной аэробики	Развитие направлений аэробики – краткий исторический обзор. Исследовательская работа К. Купера по оздоровительной тренировке. Использование термина «Аэробика» для специальных оздоровительных программ. Программы Джеки Соренсен, Джейн Фонды. Развитие аэробики у нас в стране и за рубежом. Место аэробики в системе физического воспитания. Средства и методические особенности аэробики. Характеристика видов аэробики: спортивная аэробика, фитнес-аэробика и оздоровительная аэробика. Направления оздоровительной аэробики: классическая аэробика, танцевальная аэробика (фанк, латина, кантри и др.), степ-, фитбол-, слайд-, аква-, сайкл-, силовая аэробика, аэробокс и др. Классификация упражнений оздоровительной аэробики.
Структура урока оздоровительной аэробики и характеристика его частей	Общая структура занятия по оздоровительной аэробике (направленность и продолжительность частей занятия, зона воздействия и направленность упражнений, основные упражнения, методические рекомендации). Частные задачи подготовительной, основной и заключительной частей урока. Продолжительность занятия по оздоровительной аэробике. Вариативность содержания и продолжительности частей занятия по аэробике.
Методика составления комплексов оздоровительной аэробики	Средства оздоровительной аэробики. Разновидности ходьбы и бега. Подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения. Равновесия, наклоны, повороты. Элементы современных танцев. Силовые упражнения в партере. Стретчинг. Технология конструирования программы. Свободный и структурный методы конструирования программ.
Методы и методические приемы проведения занятий по оздоровительной аэробике	Поточный, серийно-поточный, интервальный методы проведения занятий по аэробике. Методы обучения: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод «Калифорнийский стиль». Приемы обучения упражнениям и их проведение. Указания и команды, используемые в аэробике. Специальные жесты. Приемы исправления ошибок. Оценочная информация. Приемы организации занимающихся.
Технология разработки документов планирования. Педагогический контроль и учет	Сбор данных о занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность, мотивы и цели спортивно-оздоровительной деятельности). Составление годового плана–графика физкультурно-оздоровительной работы. Разработка плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия по аэробике. Ведение документации физкультурно-оздоровительной группы. Учет посещаемости. Дневники самоконтроля занимающихся. Динамика состояния занимающихся в годичном цикле занятий.
Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма	Пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. Режим занятий. Постепенность изменения физической нагрузки и систематичность ее применения на занятиях. Адаптация организма занимающихся к нагрузке. Приемы регулирования нагрузки: «периодичный тренинг», «продолжительный тренинг». Контроль за уровнем нагрузки по внешним признакам утомления и показателям ЧСС. Причины травматизма. Меры предупреждения травматизма. Запрещенные упражнения. Одежда и обувь для занятий аэробикой.
Классическая аэробика	Структура комплекса оздоровительной аэробики. Базовые аэробические шаги: обычная ходьба (March), ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle), V-шаг (V-step), шаг с поворотом кругом (Pivot Turn), скрестный шаг (Cross-Step), выставление ноги на пятку вперед, назад, по диагонали (Hell Dig или Hell Touch), выставление ноги на носок (Push Touch), переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Open-Step), поднимание прямых ног (Leg Lift), переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед (Knee Lift), Кик (Kick), приставной шаг (Step Touch), переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Leg Curl), переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine), приставной шаг с полуприседом (Scoop), мамбо (Mambo), выпад (Lunge), прыжки ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack), ча-ча-

1	2
	ча (Cha-cha-cha), скачки с одной ноги на две (Chasse), бег (Jogging). Основные движения рук: упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl), упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl)), упражнение для круглого пронатора (Upright Row или Shoulder Row Up), упражнение для латеральной головки трехглавой мышцы плеча (Front Laterals), упражнение для трапециевидной мышцы (Side Laterals), упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press). Упражнение для мышц груди (Butterfly). Разучивание аэробических комбинаций на 64 – 128 счетов.
Фитбол-аэробика	Особенности аэробики с мячом. Техника безопасности при занятиях на фитболах. Правильный выбор мяча. Разучивание аэробических комбинаций с мячом на 64 – 96 счетов. Силовые упражнения из различных исходных положений для развития мышц живота, спины, рук и плечевого пояса, ягодиц и ног: сидя на мяче; лежа спиной на мяче; шея и верхняя часть туловища лежат на мяче; поясница лежит на мяче; лежа на спине, ноги (голень) лежат на мяче; лежа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче; стойка на одном колене, другая прямая нога в невыворотном положении отведена в сторону, обе руки опираются на мяч впереди туловища (одна рука может опираться о пол); упор боком на мяче; упор на коленях с опорой животом на мяч; упор на прямых или согнутых руках с опорой ногами (голенью) на мяч; упор на прямых или согнутых руках с опорой животом на мяч; лежа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче; лежа на спине, мяч зажат бедрами; лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч; лежа на спине удержание мяча ногами; лежа на спине, таз вверх, стопы на мяче; лежа на животе, ноги согнуты под прямым углом, мяч расположен между ягодицами, бедрами и икрами ног. Стретчинг с мячом.
Степ-аэробика	Особенности аэробики степ-аэробики. Техника безопасности при занятиях на степ-платформах. Разучивание аэробических комбинаций с мячом на 64 – 96 счетов. Силовые упражнения с применением степ-платформ. Стретчинг.
Танцевальная аэробика в стиле «Латина»	Особенности танцевальной аэробики в стиле «латина». Основные танцевальные движения. Румба, самба, мамбо, ча-ча-ча, меренга, сальса. Движения бедрами: «восьмерка», двойные движения в сторону, круговые движения бедрами, круговые движения бедрами в сочетании с плие и др. Движения плечами. Сочетание базовых аэробических шагов и движений в стиле «латина». Разучивание аэробических комбинаций в стиле «латина» на 64 – 128 счетов.
Танцевальная аэробика в стиле «Хип-хоп»	Особенности танцевальной аэробики в стиле «хип-хоп». Основные движения: шаги вперед, назад; шаги в сторону; шаги из стороны в сторону; скачки вперед-назад; «качалочка», «твист», Off-Beat-Step, тач в сторону, тач в сторону с поворотом направо - налево, тач вперед и назад, тач вперед – назад со сменой ноги, скрестное выставление ноги на пятку, скользящие шаги, кик. Прыжки: на двух ногах, прыжки в выпадах, прыжок с одной ноги на две, прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack), прыжок ноги врозь – ноги скрестно, прыжок со сменой ног и киком, прыжок согнув ноги, прыжки ноги врозь. Упражнения на полу: «краб», «дорожка» с опорой на одну руку, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка – часы», «казачок», «мельница», упор на руках, шпагат. Разучивание аэробических комбинаций в стиле «хип-хоп» на 32 – 64 счета.
Аэробокс	Характеристика стиля «аэробокс». Основные положения: основная стойка (Basic Stance), нейтральная стойка. Удары рука-

1	2
	ми: джаб (Jab), панч (Punch), хук (Hook), апперкот (Uppercut). Удары ногами: фронтальный удар ведущей ногой вперед (Front Kick), боковой удар ногой (Side Kick), боковой удар из основной стойки (Roudhous Kick)?боковой удар из основной стойки, левая впереди (Rear Kick). Сочетание базовых аэробических шагов и упражнений бокса и кикбоксинга. Разучивание аэробических комбинаций в стиле «аэробокс» на 64 – 96 счетов.
Силовая аэробика	Основные исходные положения для выполнения упражнений в партере. 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 мышц бедра, таза, спины; упражнения для прямых мышц живота; упражнения для косых мышц живота; упражнения для мышц спины; упражнения для спины, плечевого пояса и рук; упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук; упражнения для рук. Правильная техника выполнения упражнений. Дозирование нагрузки.

4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
Методы и методические приемы проведения занятий по оздоровительной аэробике	Поточный, серийно-поточный, интервальный методы проведения занятий по аэробике. Методы обучения: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод «Калифорнийский стиль». Приемы обучения упражнениям и их проведение. Указания и команды, используемые в аэробике. Специальные жесты. Приемы исправления ошибок. Оценочная информация. Приемы организации занимающихся.	2
Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма	Пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. Режим занятий. Постепенность изменения физической нагрузки и систематичность ее применения на занятиях. Адаптация организма занимающихся к нагрузке. Приемы регулирования нагрузки: «периодичный тренинг», «продолжительный тренинг». Контроль за уровнем нагрузки по внешним признакам утомления и показателям ЧСС. Причины травматизма. Меры предупреждения травматизма. Запрещенные упражнения. Одежда и обувь для занятий аэробикой.	2
	Итого:	4

4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, об-

разовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
1	2	3
ОПК-2	**З1** - социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся; **З3** - сущность и характеристику процессов обучения, воспитания и развития; **З4** – сущность и специфику особых образовательных потребностей обучающихся. **П1** - учитывать социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся в процессе обучения и воспитания;	**В1** - методами и технологиями организации процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся; **В2** - навыками анализа содержания процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных, а также особых образовательных потребностей обучающихся;
ПК-3	**З2** – теоретические основы организации и ведения работы по духовно-нравственному развитию и воспитанию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (принципы, факторы, формы, методы и т.д.). **З3** –специфику организации учебно-воспитательного процесса с учетом возраста и пола обучающихся; **П1** –анализировать, проектировать, реализовывать средства и технологии достижения результатов воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности, опираясь на их возрастные особенности;	**В1** – владеть современными формами, методами и средствами воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности. **В2** – владеть способами проектирования и реализации задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.
ПК-1	**З1 –** теоретические основы моделирования и конструирования образовательные программ по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	В1 – современными технологиями, реализующими образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

1	2	3
	З2 – знать нормативно-правовые документы, отражающие содержание образования к заданной предметной области; **П1**– на основе требований образовательного стандарта моделировать и конструировать учебные программы к заданной предметной области.	**В2** – способами проектной и инновационной деятельности в образовании.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. – Челябинск : ЧГИК, 2017 .– 161 с. : ил. – ISBN 978-5-94839-628-6 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/651923.

2. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство "Спорт-Человек", 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа : https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors.

3. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс] : лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 39 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637420.

4. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для СПО / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. 2-е изд. И доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 138 с. -(Серия: Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-07636-3. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-423489.

5. Тарасов А.В., Беличенко О.И., Смоленский А.В., Конов А.В. Специфика травматизма в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие по самостоят. изучению курса / .– М. : РГУФКСМиТ, 2016 .– 144 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373499.

7.2. Дополнительная литература

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – (Серия: Профессиональное образование). – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 242 с. – ISBN: 978-5-534-07-85-8. – Режим доступа: https:// https://biblio-online.ru/viewer/horeografiya-v-gimnastike-438633#page/2.

3. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград : ВГАФК, 2010. – 117 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997.

7.3 Периодические издания

1. Журналы "Адаптивная физическая культура".
2. Журналы "Физическое воспитание. Образование. Тренировка".
3. Журналы "Теория и практика физической культуры" [электронный ресурс]. Режим доступа: https://elibrary.ru.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – https://cyberleninka.ru
3. Национальная платформа "Открытое образование" – https://openedu.ru
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – http://www.openclass.ru
5. Педагогическая энциклопедия – http://didacts.ru
6. Портал "Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов" – http://school-collection.edu.ru
7. Портал проекта "Современная цифровая образовательная среда в РФ" – https://online.edu.ru/ru/
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru
9. Российский общеобразовательный портал – http://www.school.edu.ru
10. Российское образование. Федеральный портал – http://edu.ru
11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – https://ios.sspi.ru.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

СОЮЗПОЛИГРАФ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Аэробика
(наименование дисциплины)

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

профиль «Физическая культура»
(наименование профиля подготовки)

бакалавр
Квалификация (степень) выпускника

Ессентуки, 2019 г.

1.Перечень оценочных материалов и оцениваемых результатов обучения с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине "Аэробика" представлены в форме тематики для рефератов и вопросов для собеседования.

Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Код контролируемой компетенции	Оценочные средства
1.1. ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Самостоятельное изучение вопросов, собеседование, реферат, зачет
ПК-3 – способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Самостоятельное изучение вопросов, собеседование, реферат, зачет
ПК-1 - готовность реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Самостоятельное изучение вопросов, собеседование, реферат, зачет

2. Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности элементов компетенций

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности элементов компетенции			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2	3	4	5
Полнота знаний	Отсутствие знаний теоретического материала, либо уровень знаний ниже минимальных требований. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа от ответа. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых, несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем, либо превышающем программу подготовки. Без ошибок.

1	2	3	4	5
Наличие умений	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа от ответа. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами. Выполнены все задания в полном объеме. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
Наличие навыков (владение опытом)	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа от ответа. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

3. Типовые оценочные материалы для оценки знаний, умений, владений в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации, характеризующие уровень сформированности элементов компетенций

3.1.1 Примерные комплексы упражнений

Комплекс упражнений классической аэробики № 1

1 квадрат

1-4 – два Step touch вперед; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз.

5-8 – четыре прыжка назад на двух ногах; движение рук по кругу вперед-вверех-в стороны-вниз.

1-4 – Grape wine вправо, поворот направо
(встать левым боком к зеркалам).

5 – шаг левой влево (по направлению к зеркалам),

6 – мах правой ногой в сторону, левая рука вверх, правая рука в сторону;

7 – шаг правой вправо;

8 – приставить левую ногу, руки вниз.

1-4 – V-step; движения рук: 1– правая вперед – вверх; 2 – левая вперед-вверх; 3-4 – руки вниз;

5-8 – A-step.

1-2 – шаг левой влево в широкий полуприсед, руки вправо;

3-4 – приставляя левую ногу к правой, поворот влево, руки вниз (встать лицом к зеркалам);

5 – прыжок ноги врозь, руки на бедра (правая рука на правое бедро, левая рука на левое бедро);

6 – поменять положение рук (правая рука на левое бедро, левая рука на правое бедро, развернуть носки стоп внутрь);

7 – развернуть носки стоп в и.п., руки: правая рука на правое бедро, левая рука на левое бедро;

8 – прыжок ноги вместе, руки вниз.

2 квадрат

Повторить 1 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

3 квадрат

1-3 – три шага с правой ноги вправо по диагонали;

4 – поднять левое колено, руки вверх;

5-6 – поворот налево, Chasse назад по диагонали в и.п.;

7-8 – шаг правой, поворот на 360?(левое плечо назад).

1-2 – шаг правой вправо, Leg curl левой;

3-4 – шаг левой влево, Leg curl правой;

5-6 – широкий полуприсед, руки на бедрах, движения плечами вперед-назад;

7-8 – прыжок ноги вместе, руки вниз.

1-4 – Mambo правой, движения рук: 1-2 – руки вверх, 3-4 – руки вниз;

5-8 – Pivot Turn с правой.

1-8 – Jumping jack

Движения рук: 1 – правая рука вперед, левая рука в сторону; 2 – руки вниз; 3 – левая рука вперед, правая рука в сторону; 4 – руки вниз; 5 – согнутая правая рука к голове, ладонь вперед; 6 – согнутая левая рука к голове, ладонь вперед; 7 – руки вверх – в стороны; 8 – руки вниз.

4 квадрат

Повторить первые три восьмерки 3 квадрата.

Далее.

1-2 – прыжок в широкую стойку ноги врозь, два хлопка по бедрам;

3-4 – три хлопка в ладоши;

5 – руки перед собой, кисти рук лежат на предплечьях разноименных рук;

6 – руки перед собой, кисти рук соединены;

7 – руки вверх – в стороны;

8 – прыжок ноги вместе, руки вниз.

Комплекс упражнений классической аэробики № 2

1 квадрат

1-8 – четыре Step touch вперед; движения рук: 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх, 3 – правая рука вниз, 4 – левая рука вниз;

1 – полуприсед на левой, правая в сторону, правая рука вперед;

2 – и.п.;

3 – полуприсед на правой, левая в сторону, левая рука вперед;

4 – и.п.;

5-8 – V-step с правой; движения рук: 1 – правая рука в сторону-вверх, 2 – левая рука в сторону-вверх, 3-4 – руки вниз.

1-4 – Grape wine вправо, на счет 4 – левая нога в сторону;

5-8 – передвижение влево (четыре шага с левой ноги) с поворотом на 360°.

1-8 – четыре Step touch назад с правой "по зигзагу"; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз.

2 квадрат

Повторить 1 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

3 квадрат

1-3 – три шага с правой ноги вправо по диагонали;

4 – поднять левое колено, руки вверх;

5 – левая назад (выпад правая вперед, левая – назад), руки вниз;

6 – прыжком поменять положение ног (выпад левая вперед, правая -назад);

7 – прыжком поменять положение ног (выпад правая вперед, левая – назад);

8 – прыжок ноги вместе, поворот лицом к зеркалам;

1-4 – Chasse влево;

5-8 – два Step touch вправо; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз.

1 – прыжок влево на левую со взмахом правой ногой в сторону, левая рука вверх, правая вниз;

2 – прыжок на месте с приземлением на две ноги, руки вниз;

3-4 – повторить движения 1-2.

5-8 – четыре шага назад с правой ноги.

1-8 – Jumping jack

Движения рук: 1 – правая рука вверх; 2 – правая рука вниз; 3 – левая рука вверх; 4 – левая рука вниз; 5 – руки в стороны; 6 – руки вверх; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз.

4 квадрат

Повторить 3 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

Комплекс упражнений классической аэробики № 3

1 квадрат

1-4 – V-step с правой; движения рук: 1– 2 – скрестные движения рук вверху; 3-4 – скрестные движения рук внизу перед собой;

5-8 – A-step; движения рук: 1 – поднять согнутую правую руку перед собой, кисть сжата в кулак; 2 – поднять согнутую левую руку перед собой, кисть сжата в кулак; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз.

1-4 – Grape wine вправо;

5 – выпад правой назад, руки вперед,

6 – и.п.;

7 – выпад левой назад, руки вперед;
8 – и.п.

1-4 – Mambo правой, движения рук: 1-2 – руки вверх, 3-4 – руки вниз;
5-8 – Pivot Turn с правой.

1 – шаг правой вправо по диагонали;
2 – Knee up (подъем колена) левой ногой;
3 – левую опустить в и.п.;
4-7 – сделать еще два подъема левого колена;
8 – приставить правую к левой в и.п.

2 квадрат
Повторить 1 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

3 квадрат
1-8 – четыре прыжка вперед "по зигзагу": 1 – шаг правой вперед по диагонали, 2 – прыжок на две ноги, 3 – шаг левой вперед по диагонали, 4 – прыжок на две ноги, 5-8 повторить движения 1-4.

1-4 – два Step touch назад с правой; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз;
5-8 – передвижение влево (четыре шага с левой ноги) с поворотом на 360°.

1-2 – Lunge прыжком по диагонали вправо, правая вперед; движения рук: 1– руки вперед, 2 – руки вниз;
3-4 – то же влево;
5-8 – четыре шага назад.

1-2 – шаг правой вправо, Leg curl левой; движения рук: 1 – руки вверх, 2 – руки вниз;
3-4 – шаг левой вперед с поворотом на 180°, Leg curl правой; движения рук: 3 – руки вверх, 4 – руки вниз;
5-6 – шаг правой вправо с поворотом на 90°, Leg curl левой; движения рук: 5 – руки вверх, 6 – руки вниз;
7-8 – шаг левой с поворотом на 90°в и.п.

4 квадрат
Повторить 3 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

Комплекс упражнений классической аэробики № 4
1 квадрат
1-8 – Step touch L вправо; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз.

1-2 – шаг правой вперед, Knee up левой (подъем левого колена);
3-4 – шаг левой назад, приставить правую в и.п.;
5-8 – то же с другой ноги.

1 – шаг правой вправо;
2 – прыжок на правой, левая в сторону, руки в стороны;
3 – шаг левой назад-вправо, руки вниз;
4 – переступить правой ногой на месте;
5-8 – то же в другую сторону.

1 – шаг правой вперед по диагонали;
2 – небольшой наклон туловища вперед, мах левой ногой назад, руки вверх;
3 – шаг правой назад, опустить руки;
4 – приставить правую ногу к левой, повернуться лицом к зеркалам;
5-6 – подскок на двух ногах; движения рук: 5– руки вверх; 6 – руки к плечам;
7-8 – повторить движения 5-6.

2 квадрат
Повторить 1 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

3 квадрат
1-4 – Grape wine вправо; на 4 – Leg curl левой;
5-6 – Leg curl правой;
7-8 – Leg curl левой.

1-4 – Mambo левой, движения рук: 1-2 – руки вверх, 3-4 – руки вниз;
5-8 – Pivot Turn с левой.

1-4 – два прыжка вперед "по зигзагу": 1 – шаг правой вперед по диагонали, 2 – прыжок на две ноги, 3 – шаг левой вперед по диагонали, 4 – прыжок на две ноги;

5-8 – четыре прыжка назад на двух ногах; движение рук по кругу вперед-вверех-в стороны-вниз.

1-4 – V-step с правой с поворотом на 180°;
5-8 – V-step с правой с поворотом на 180°.

4 квадрат
Повторить 3 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

Комплекс упражнений классической аэробики № 5
1 квадрат
1-8 – четыре Step touch вперед; движения рук на каждые два счета: 1 – руки в стороны, 2 – руки вниз.

1-4 – V-step с правой с поворотом на 180° (встать спиной к зеркалам);
5-8 – Grape wine вправо.

1-2 – Step touch влево с поворотом на 180°(повернуться лицом к зеркалам);
3-4 – Step touch с правой ноги;
5-8 – четыре шага назад.

1 – шаг правой по диагонали вправо;
2 – Knee up (подъем колена) левой ногой;
3 – левую опустить в и.п.;
4 – приставить правую к левой в и.п.;
5-8 – то же с другой ноги.

2 квадрат
Повторить 1 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

3 квадрат
1-8 – Chasse по квадрату (1-2 – правым боком вправо, поворот на 90°; 3-4 – левым боком влево к зеркалам, поворот на 90°; 5-6 – правым боком вправо, поворот на 90°; 7-8 – левым боком влево от зеркал, поворот на 90°).

1-4 – V-step с правой; движения рук: 1 – правая рука в сторону-вверх, 2 – левая рука в сторону-вверх, 3-4 – руки вниз;
5-8 – A-step с правой.

1 – прыжок право на правую со взмахом левой ногой в сторону, правая рука вверх, левая вниз;
2 – прыжок на месте с приземлением на две ноги, руки вниз;
3-4 – повторить движения 1-2;
5-8 – передвижение влево (четыре шага с левой ноги) с поворотом на 360°, на счет 8 – руки в стороны.

1-2 – Kik правой в сторону;
3-4 – Kik левой в сторону;
5-6 – повторить 1-4.

4 квадрат
Повторить 3 квадрат в другую сторону (с левой ноги).

Критерии оценки технической подготовленности студентов по оздоровительной аэробике. Студенты должны уметь технически правильно выполнять комбинации по классической аэробике, фитбол-аэробике, степ-аэробике, танцевальной аэробике в стилях "Латина" и "Хип-хоп", аэробоксу и силовой аэробике.

Выполнение аэробических комбинаций оценивается из 10 баллов с точностью до 0,1 балла. При оценке выполнения упражнений производятся сбавки за каждую мелкую ошибку 0,1 балла, за среднюю ошибку – 0,3 балла, за грубую ошибку – 0,5 балла.

Оценка "отлично" выставляется, если итоговая оценка составляет от 9,0 до 10,0 баллов.

Оценка "хорошо" выставляется, если итоговая оценка составляет от 7,0 до 8,9 балла.

Оценка "удовлетворительно" выставляется, если итоговая оценка составляет от 5,0 до 6,9 балла.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется, если итоговая оценка составляет менее 5 баллов.

3.1.2 Примерная тематика рефератов

1. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
2. Принципы оздоровительной тренировки.

3. Структура урока по оздоровительной аэробике и характеристика его частей.

4. Музыкальное сопровождение занятий по оздоровительной аэробике.

5. Методика составления комплексов оздоровительной аэробики.

6. Методы и методические приемы проведения занятий по оздопрови-тельной аэробике.

7. Формы организации и содержание внеклассных занятий по оздорови-тельной аэробике.

8. Технология разработки документов планирования по оздоровительной аэробике.

9. Режим занятий и регулирование нагрузки на занятиях по оздорови-тельной аэробике. Профилактика травматизма.

10. Оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности за-нимающихся оздоровительной аэробикой.

11. Классическая аэробика. Фитбол-аэробика.

12. Степ-аэробика. Танцевальные виды аэробики.

13. Виды аэробики с силовой направленностью.

14. Виды аэробики с элементами восточных единоборств.

15. Стретчинг.

3.2. Примерные вопросы для зачета

1. Как называлась в Древней Греции гимнастика танцевального направления?

2. Расскажите о системах гимнастических упражнений Ж. Демени, Б. Менсендик, Ф. Дельсарта, А. Дункан, Э.Ж. Далькроза.

3. Расскажите о развитии ритмической гимнастики в Петербурге и в Москве в начале XX века.

4. Расскажите о возникновении джаз-гимнастики.

5. Кем впервые был использован термин "аэробика". Что он означает?

6. Какие виды двигательной активности имеют преимущественно аэробную нагрузку?

7. Расскажите о танцевальной аэробике Д. Соренсен.

8. Когда появились программы по аэробике Джейн Фонды, Сидни Ром, Лары Сен-Пол, Марлен Шарель?

9. Где и когда состоялись первые национальные соревнования по спортивной аэробике и первый Чемпионат Мира по спортивной аэробике?

10. Где и когда состоялся первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике?

11. Расскажите о системе женской гимнастики, разработанной в Эстонии.

12. Расскажите о развитии аэробики в СССР в 80-е гг. XX века.

13. Назовите первые отечественные публикации по аэробике.

14. Какие организации в настоящее время занимаются развитием и популяризацией аэробики?

15. Из каких частей состоит занятия по оздоровительной аэробике? Каковы задачи каждой части занятия по оздоровительной аэробике?

16. Опишите содержание подготовительной части занятия по оздоровительной аэробике.

17. Опишите содержание основной части занятия по оздоровительной аэробике.

18. Опишите содержание заключительной части занятия по оздоровительной аэробике. Перечислите базовые движения аэробики.

19. Назовите варианты усложнения базовых элементов.

20. Назовите группы базовых элементов.

21. Какие движения рук используются на занятиях по аэробике?

22. Какие виды передвижений используются на занятиях по аэробике?

23. Опишите методы проведения аэробной части занятия по оздоровительной аэробике.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Аэробика

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Профиль «Физическая культура»

бакалавр
Квалификация (степень) выпускника

Ессентуки, 2019

Реализация дисциплины осуществляется в форме учебных занятий и промежуточной аттестации обучающихся, проводимых в форме контактной работы, а также в форме самостоятельной работы обучающихся – в соответствии с приведенными в рабочей программе дисциплины видами работ и распределением часов.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся выполняется при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. При этом, самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу (в том числе – с использованием электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов): подготовка студентов к занятиям, текущему и промежуточному контролю по дисциплине, закрепление знаний и отработка умений и навыков, осваиваемых во время аудиторной работы, выполнение самостоятельных заданий, определенных рабочей программой дисциплины.

Особенности выполнения заданий, виды и формы самостоятельной работы регламентируются Положением о самостоятельной работе студентов в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах (СМК-П-8.1-2.2.4-04/02-2018).

Формы и результаты представления самостоятельной работы студентов по дисциплине отражены в следующей таблице:

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС	Форма оценочного средства	Всего часов
1	2	3	4
История возникновения и развития оздоровительной аэробики	Изучение литературных источников	Собеседование	6
Структура урока оздоровительной аэробики и характеристика его частей	Изучение литературных источников	Собеседование	6
Методика составления комплексов оздоровительной аэробики	Изучение литературных источников	Собеседование	4
Методы и методические приемы проведения занятий по оздоровительной аэробике	Изучение литературных источников	Собеседование	4
Технология разработки документов планирования. Педагогический контроль и учет	Изучение литературных источников	Собеседование	5
Режим занятий и регулирование нагрузки. Профилактика травматизма	Изучение литературных источников	Собеседование	4

1	2	3	4
Классическая аэробика	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	5
Фитбол-аэробика	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	6
Степ-аэробика	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	5
Танцевальная аэробика в стиле «Латина»	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	5
Танцевальная аэробика в стиле «Хип-хоп»	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	5
Аэробокс	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комбинации на 32 счета и проведение с группой	5
Силовая аэробика	Изучение литературных источников	Выполнение комбинации на оценку, составление комплекса упражнений силовой аэробики и проведение с группой	5,7
		Итого:	65,7

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины "Аэробика" формируют у студентов систему знаний, умений и навыков, которые раскрывают уровень подготовки студентов.

Изучение студентами программного материала должно способствовать приобретению прочных знаний и их постоянному совершенствованию для дальнейшей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа студента (планируемая учебная, учебно-исследовательская и др.) должна выполняться как по заданию преподавателя и под его руководством, а так же без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа проводится с целью:

– систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся;

– углубления, расширения и совершенствования приобретенных знаний;

– формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

– развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;

– формирования самостоятельного мышления, способностей к саморазвитию,

совершенствованию и самоорганизации;

– формирования общих и профессиональных компетенций;

– развития исследовательских знаний умений и навыков.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной и самостоятельной работы являются:

– уровень освоения изучаемого материала;

– качество использования теоретических знаний для выполнения практических задач;

– уровень сформированных знаний, умений и навыков;

– профессионализм в использовании электронных образовательных ресурсов, находить изучаемый материал, изучать его и применять на практике;

– обоснованность, последовательность и четкость изложения изученного материала;

– оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;

– степень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;

– умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение и оценить его последствия;

– уровень умений определять и анализировать различные варианты действий;

– формирование собственных позиций, их аргументация и оценка.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Основными особенностями учебного курса "Аэробика" являются освещение широкого диапазона знаний по различным направлениям,

предлагаемым к изучению в рамках единой учебной дисциплины, а также системный характер построения учебного материала.

Основными формами занятий являются лекции и практические занятия. Помимо традиционного устного обсуждения вопросов запланировано выполнение практических и письменных заданий.

При подготовке к лекциям необходимо повторить предыдущий теоретический материал.

Подготовка к практическим занятиям включает разнообразные виды деятельности, а именно:

1) *Самостоятельное изучение вопросов,* не рассматриваемых на лекциях. При этом необходимо выделить ключевые понятия, записать их определения, в виде краткого конспекта зафиксировать в тетради суть рассматриваемого вопроса. Обращаем ваше внимание, что одной из распространенных ошибок является стремление студента дословно переписать из учебника или другого используемого источника весь теоретический материал. В данном случае студент не может продемонстрировать умения анализировать информацию, выделять главное. При самостоятельном изучении теоретических вопросов курса желательно ознакомиться с информацией, представленной в различных источниках. Наиболее высоким уровнем подготовки будет являться сделанное вами самостоятельное резюме или формулирование вашего собственного понимания сути вопроса, личного отношения к изучаемой проблеме.

2) *Анализ первоисточников.* Знакомство с отдельными работами ученых, представленных в хрестоматиях, позволяет лучше понять ход научной мысли, позицию автора, сделать собственный вывод о сущности того или иного явления, закономерности и т.п.

3) *Заполнение таблиц.* Как и при выполнении предыдущих заданий, представление информации в табличном варианте требует анализа теоретического материала, умений устанавливать связи между различными смысловыми частями. Информация, представленная в отдельных графах таблицы, должна быть краткой, существенной. На практических занятиях в ходе устного ответа информацию, представленную в таблице, вы можете использовать как опорную.

4) *Составление схем, графических моделей.* Подобные задания направлены на еще более высокий уровень абстрагирования теоретического материала, способствуют более эффективному запоминанию информации. При составлении схемы выделите ключевые понятия, подумайте, как они соотносятся друг с другом (равнозначные, общие и

частные), найдите различные основания для соотнесения ключевых моментов, постарайтесь придумать оригинальную нестандартную схему, отражающую выделенные вами взаимосвязи. При составлении схемы вы можете использовать различные условные обозначения, схематические рисунки, вспомогательные элементы (стрелки, геометрические фигуры, фигурные скобки и др.).

5) *Подготовка сообщения, доклада, реферата.* Требования к представлению итогов данного вида самостоятельной работы представлены в следующих разделах УМК.

6) *Подготовка презентации.* Презентация, как правило, сопровождает устное сообщение или доклад, и не должна повторять его. В презентации должны быть выделены основные понятия, выводы. Приветствуется представление схем, рисунков, иллюстрирующих выступление, показывающих внутренние взаимосвязи между понятиями или явлениями, о которых идет речь.

Любой вид самостоятельной работы требует изучения учебной литературы. По дисциплине "Аэробика" существует большое разнообразие учебников и учебных пособий. В рабочей программе дисциплины выделена основная литература, представленная в библиотеке института. Однако в ходе подготовки к занятиям по курсу вы можете использовать и любые другие учебные пособия по данной дисциплине.

2. Методические рекомендации по проведению учебных занятий

В учебном процессе используются как традиционные образовательные технологии, так и информационные технологии: компьютерное тестирование, тематические презентации и т.п.

При проведении учебных занятий организация обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей) используются активные и интерактивные методы обучения, особенности применения которых регламентированы в Положении об интерактивных формах обучения в ГБОУ ВО СГПИ (СМК-П-8.1.0-2.2.5-04/02-2018).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

Внеаудиторная самостоятельная работа является индивидуальной работой студента. Реферат, как правило должен содержать следующие структурные единицы:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы и интернет ресурсов;
7. Приложения.

Примерный объем в машинописных страницах представлен в таблице:

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Оглавление (с указанием страниц)	1
Введение	1
Основная часть	5-7
Заключение	1
Список использованных источников	1
Приложения	Без ограничений

В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номеров страниц.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать.

Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решений поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "Основная часть" в содержании реферата не должно быть.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность

выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица ("Автор полагает...") либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения ("На втором этапе исследуются следующие подходы...", "Проведенное исследование позволило доказать…" и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и др.).

ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА

При написании реферата необходимо выполнять Требования Госта 7.32-2001:

1. Печатная форма. Документ должен быть создан на компьютере, в идеале – в программе Microsoft Word.
2. Распечатка производится в формате А-4, на одной стороне листа.
3. Поля страницы: левое – 30мм, другие по 20мм.
4. Отступ красной строки – 1,25 мм.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер-14п.(12п – в таблице), цвет– черный, интервал между строк – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным – 16п., подзаголовки также выделяют полужирным – 14п. Если заголовок ставится в центре страницы то точа не ставится. Подчеркивать заголовок НЕ НУЖНО! Название разделов и подразделов прописываются заглавными буквами(ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом – 2,5 п., между подзаголовком и текстом – 2п., между названиями разделов и подразделов – двойной интервал.

8. Нумерация страниц. Отсчет идет с титульного листа, но сам лист не нумеруется. Используются арабские цифры.

9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

10.Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

11.Нумерация глав и параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами(Глава I, Глава II), параграфы арабскими(1.1, 1.2).

Заголовки названия разделов, подразделов лучше оформлять с помощью инструмента "Стили и форматирование"(Меню – Формат). В этом случае вы сможете оформить оглавление автоматически.

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название организации (ОУ), для которого был создан реферат. Ниже указывают тип и тему работы. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

1. Законодательные и нормативно-методические документы и материалы.

2. Специальная научная отечественная и зарубежная литература(-монографии, учебники, научные статьи и др.).

3. Статистические, инструктивные и отчетные материалы организации.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги(сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами и нумеруются арабскими цифрами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Потратьте час на изучение стандартов. Это пригодиться в дальнейшем. Так же есть вариант для ленивых студентов – оценить оформление реферата по ГОСТу, по образцу. А если для вас это сложно, то воспользуйтесь услугами студлансера.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком. В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Реферат оценивается по следующей системе:

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, предоставлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Студент, не представивший в установленный срок готовый реферат по дисциплине учебного плана или представивший реферат, который был оценен на "неудовлетворительно", считается имеющим академическую задолженность и не допускается к сдаче экзамена по данной дисциплине.

1. Аэробная часть занятия по оздоровительной аэробике

Аэробная часть занятия в классической аэробике строится на основе разнообразных так называемых "базовых" шагов и прыжков. Упражнения аэробного воздействия образуют так называемую аэробную часть занятия и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Это основные базовые шаги различной степени интенсивности, при этом выполняемые движения руками также вносят существенный вклад в степень физической нагрузки на организм. Упражнения эти следующие.

2. Основные движения и терминология базовой аэробики

В таблице 1 представлены основные движения базовой аэробики. В таблице 2

– варианты усложнения базовых элементов.

Таблица 1 – **Основные движения и терминология базовой аэробики (англо-русские соответствия)**

Наименование базовых шагов	**Описание техники выполнения базовых шагов**
1	2
March-(ing) (марш-(инг)) – ходьба на месте	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой на месте; 2 – шаг левой на месте
Walking (вокинг) – ходьба в продвижении	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой вперед (назад, по диагонали, по кругу); 2– шаг левой вперед (назад, по диагонали, по кругу)
Step (степ) – шаг	
Step touch (степ тач) – шаг в сторону	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же самое в другую сторону
V-step (ви степ) – шаги врозь, врозь, назад, назад	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в и.п.
A-step (а степ) – шаги врозь, врозь, вперед, вперед	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой назад в сторону; 2 – шаг левой назад в сторону; 3 – шаг правой вперед; 4 – шаг левой вперед в и.п.
Heel touch (хил тач) –	Варианты выполнения:
касание пола пяткой	1) вперед на пятку; 2) скрестно вперед на пятку; 3) попеременное касание пяткой пола; 4) в сочетании с ходьбой (на месте); 5) с ходьбой в продвижении (например 3 шага вперед – heel); 6) попеременное движение из одной диагонали в другую в сочетании с heel
Toe touch (тоу тач) – касание пола носком	Выполняется в таких же вариантах как и heel touch, но с касанием носком пола
Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием (вперед, назад)	И.п. – сомкнутая стойка; 1 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища на правой ноге); 2 – шаг левой на месте (перенести центр тяжести туловища на левую ногу); 3– шаг правой назад; 4 – шаг левой на месте
Cross (кросс) – скрестный шаг на месте.	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг левой вперед; 2– скрестный шаг правой вперед влево; 3 – шаг левой назад в полуприсед, правую вперед на пятку (центр тяжести туловища на левой ноге); 4– шаг правой назад в и.п.

Продолжение табл. 1

1	2
Double step touch, Step line – два или несколько пристанных шагов в сторону	1) step line (степ лайн) – шаги по линии; 2) double step touch (дабл степ тач) – два приставных шага в сторону
Chasse, gallop (шассе, гелеп) – приставные шаги в сторону с подскоком	И.п. – О.с. 1-2 – 1 шаг галопа; 1-4 – 2 шага галопа.
Slide (слайд) – скользящий шаг в сторону	И.п. – сомкнутая стоика в полуприседе. 1 – скользящий шаг правой в сторону; 2 – скользящим движением левую приставить к правой в полуприсед; 3-4 – то же в другую сторону
Open step (опэн степ) – открытый шаг	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой на месте; 2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок (центр тяжести туловища на правой); 3-4 – то же в другую сторону
Grape wine (грэйп вайн) — «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону.	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);
	2 – скрестный шаг левой сзади; 3 – счет 1; 4 – возможно 3 варианта выполнения: а) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги); б) leg curl (лэг кёл) – захлест голени; в) jump (джамп) – прыжок с двух ног на две
Scoop (скуп) – шаги с прыжком на две (с про- движением вперед или назад)	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой вперед вправо; 2 – прыжок на две в сомкнутую стойку в полуприсед
Leg curl (лэг кёл), **Back curl** (бэк кёл) – «захлест» голени	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – полуприсед на правой с захлест левой голени назад кверху (по направлению к ягодице); 3-4 – то же с другой ноги (можно выполнять на месте, с продвижением вперед, назад, с поворотом на 180°)
Knee up (ни ап) – взмах правой вперед голень вниз	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – шаг левой вперед; 2 – правую вперед - влево голень вниз; 3 – шаг правой назад; 4 – левую приставить в и.п. Выполнять можно: на месте, в продвижении вперед, назад, в сочетании с шагами и другими элементами, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной
Repeter (рипит) – повторы с одной ноги	
Double (дабл) – два раза повтор одного элемента	
Squat (сквот) – полуприсед	И.п. – основная стойка.

Продолжение табл. 1

1	2
	1 – шаг правой в сторону в широкую стойку ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны); 2 – толчок правой, приставляя ее в и.п.; 3-4 – то же с другой ноги
Lunge (ландж) – выпад	И.п. – О.с. 1 – шаг правой на месте; 2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания»
	позвоночника, пятку не опускать на пол); 3-4 – то же с другой ноги С низкой интенсивностью lunge выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке
Skip (скип) – сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед - книзу, в сторону - книзу, назад - книзу)	Выполнять: на месте, в продвижении, в подскоке, в повороте на 180° и 360°. И.п. – О.с. 1 – согнуть правую назад; 2 – правую вперед - книзу; 3 – подскок на правой, согнуть левую назад; 4 – левую вперед - книзу
Low kik (лоу кик) – свободное, «мягкое» движение ногой от колена до полного разгибания ее вперед книзу	И.п. – О.с. 1 – шаг левой на месте, согнуть правую вперед книзу; 2 – правую вперед - книзу; 3 – шаг правой на месте; 4 – шаг левой на месте
Pone (пони) – подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону.	В сторону выполняется — pone side (пони сайд). И.п. – О.с. 1 – подскок на левой, правую вперед голень вниз; 2 – подскок на правой, левую в сторону книзу (side). Назад выполняется pone-back (пони бэк) И.п. – О.с. 1 – подскок на левой, правую вперед голень вниз; 2 – подскок на правой, левую назад книзу (back); Эти упражнения можно выполнять подряд 2 раза с одной ноги или в повороте (turn)
Kik (кик) – взмах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90° (за исключением с требованиями правил соревнований по фитнесу и спортивной аэробике)	И.п. – О.с. 1 – мах ногой вперед (в сторону или назад); 2 – и.п. Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол
Lift (лифт)– взмахи ног (knee up, leg curl, skip и др.)	Направления движений: lift front (вперед), side (в сторону), back (назад), в случае repeater (повтора элемента) опорная нога должна быть в полуприседе, с полунаклоном вперед. Выполнять упражнение можно как с опорным положением о бедро, так и со свободным движением руками
Pendulum (пендьюлам) – «маятник» – смена положения ног (вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу)	И.п. – О.с. 1 – подскок на левой, правую вперед книзу; 2 – подскок на правой, левую назад книзу. То же в сторону книзу. То же в повороте на 90°, 180°

Продолжение табл. 1

1	2
Scissors (сизорз) – «ножницы», «лыжи» – смена положения ног прыжком на полу	И. п. – сомкнутая стойка. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, правая впереди; 2 – смена положения ног (прыжком). Выполнять с полунаклоном вперед
Pivot turn (пивот тён) – одноименный-поворот на месте на 180° или 360°, построенный на шагах	**Pivot turn** на 180° И. п. – О.с. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища перенести на правую ногу); 3 – с полуповоротом налево шаг левой на месте; 4 – завершая поворот, шаг правой на месте в и.п. **Pivot turn** на 360° И.п. – О.с. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед; 3 – шаг левой назад с поворотом налево; 4 – завершая поворот, приставить правую в и.п.
Rivers разноименный поворот	**Rivers** на 180°. И.п. – О.с. 1 – шаг правой назад; 2 – с поворотом налево, шаг левой назад; 3 – завершить поворот на левой; 4 – приставить правую к левой. **Rivers** на 360° И.п. – О.с. 1 – шаг правой назад; 2 – с поворотом налево шаг левой назад; 3 – поворот в стойке на носках; 4 – и.п.
Turn (тён) – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°)	И.п. – О.с. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставляя левую, поворот в стойке на носках на 360°. То же на 720°, выполнять подряд два поворота
Jump turn (джамп тён) – прыжок с поворотом в продвижении вперед, в сторону, назад	И.п. – О.с. 1 – шаг правой вперед, прыжок вверх, с поворотом направо на 180°; 2– полуприсед

Таблица 2 – **Варианты усложнения базовых элементов**

Наименование шагов и их соединений	**Описание техники выполнения**
1	2
Step touch L (степ тач эль) – «угол»	И.п. – О.с. 1-2 – step touch вправо; 3-4 – с поворотом направо step touch влево; 5-6 – step touch вправо; 7-8 – step touch влево в и.п.
Step touch «квадрат» (степ тач «квадрат»)	И.п. – О.с. 1-2 – step touch вправо; 3-4 – step touch влево (с поворотом направо); 5-6 – step touch влево (спиной); 7-8 – step touch влево (с поворотом налево). Возможны и другие варианты выполнения step touch – «квадрат», изменяя поворот лицом или спиной по направлению движения
V-step turn (ви степ тён) – V-step с поворотом на 180°	И.п. – О.с. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад с поворотом направо; 4 – завершая поворот, приставить левую в и.п.
V-step-turn jump (ви степ тён джамп) – V-step с поворотом на 180° прыжком	То же, но с шагом правой назад прыжок с поворотом на 180°
V-step-pendulum (ви степ пендьюлам)	И.п. – О.с. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – с подскоком на левой, правую в сторону книзу; 4 – подскок на правой, левую в сторону - книзу
Mambo turn (мамбо тён)	И.п. – О.с. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед; 3 – шаг левой назад с поворотом налево; 4 – завершая поворот, приставить правую в и.п.
Mambo pendulum (мамбо пендьюлам)	И.п. – О.с. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед; 3 – подскок на левой, правую вперед книзу; 4 – подскок на правой, левую назад - книзу
Turn touch (тён тач) – поворот на 180°, 360° опорной с касанием носком пола.	И.п. – О.с. 1 – полуприсед на левой, правую в сторону на носок; 2 – с поворотом налево (на 90°) оттолкнуться носком правой от пола; 3 – с поворотом налево (на следующие 90°) оттолкнуться носком правой от пола; 4 – с поворотом налево (на 90°), завершая поворот, приставить правую в и.п.
Double low touch (дабл лоу тач) – касание носком пола 2 раза в одной точке	И.п. – О.с. 1 – полуприсед на левой, правая в сторону на носок; 2 – касание носком правой ноги пола

Продолжение табл. 2

1	2
Leg curl turn (лэг кёл тён) – захлест голени с поворотом на опорной ноге	И.п. – О.с. или любое предыдущее положение. 1 – шаг левой на месте; 2 – с поворотом налево на опорной в полуприседе, захлест правой голени назад; 3 – с поворотом налево на 90° — повторить счет 2; 4 – завершая поворот с захлестом правой назад, приставить ее в и.п.
Squat turn (сквот тён) – поворот в полуприседе	*1 вариант* И.п. – О.с. 1 – толчком правой, поворот на опорной налево на 180°; 2 – в широкую стойку ноги врозь в полуприсед; 3 – счет 1 (еще поворот налево на 180°); 4 – и.п. *2 вариант* И.п. – О.с. 1 – толчком правой, поворот на опорной налево на 180°; 2 – широкая стойка ноги врозь в полуприседе; 3 – толчком правой, поворот на опорной направо на 180°; 4 – и.п.
повороте на одной ноге	левой ноге, согнув правую назад; 2 – тоже самое, что и счет 1, выполняя поворот еще на 180° завершая его в и.п.
Jumping jack turn на 90° (джампинг джек тён) – прыжок «ноги врозь – ноги вместе» с поворотом на 90°	И.п. – О.с. 1 – прыжок с поворотом направо в широкую стойку ноги врозь в полуприсед; 2 – прыжок в и.п. Выполнять прыжки по кругу направо, налево
Jumping jack turn на 180° (джампинг джек тён) – прыжок «ноги врозь – ноги вместе» с поворотом на 180°	*1 вариант* И.п. – О.с.– прыжок с поворотом на 180° в широкую стойку ноги врозь в полуприсед; – прыжок в и.п. *2 вариант* И.п. – О.с. – прыжок в широкую стойку ноги врозь в полуприсед; 1 – прыжок в и.п.; – прыжок с поворотом на 180° в широкую стойку ноги врозь в полуприсед; 2 – прыжок в и.п.

Группы базовых элементов

1. Элементы, в основе которых лежат *шаги* (march, walking, step touch, V-step, mambo, cross).

2. Элементы с изменением направления движения встороны, по диагонали, углом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, cha-cha-cha).

3. Элементы, в основе которых лежат *подъемы ног* – kik, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад).

4. Элементы, в основе которых лежит *продвижение вперед, назад* (walking, jogging, scoop).

5. Элементы, в основе которых *сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах* (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kik).

6. Элементы, в основе которых лежат *прыжки* (jumping jack, scissors, pendulum, jump) на двух или на одной ноге.

7. Элементы, в основе которых лежат *повороты* (turn, pivot turn, rivers).

Все движения необходимо выполнять широко, амплитудно, смягчая полуприседом переход к следующему элементу. Спина сохраняет прямое положение в полунаклоне вперед. Это удобное положение тела дает возможность снять напряжение с мышц спины, с позвоночника и ног, помогает осуществлять переход с одной ноги на другую и с одного элемента на другой. Все движения можно выполнять с одной ноги, попеременно, а также в сочетании с другими элементами.

Термины движений рук, используемые в аэробике

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаше всего используются наиболее простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением. В занятиях по танцевальной аэробике часто используются несимметричные и последовательные движения руками, достаточно сложные по координации.

При выполнении упражнений, содержащих движения руками необходимо избегать следующих ошибок:

– Переразгибания в локтевых суставах.

– Разведения рук в стороны более чем на 180°.

– При подъеме рук вверх перемещения их дальше вертикали.

– Рывковых и пружинящих движений.

Некоторые движения руками при ходьбе и в общеразвивающих упражнениях, используемых в силовой тренировке в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). При выполнении упражнений руками в аэробике необходимо соблюдать определенный режим работы мышц (его можно определить как изокинетический). Например, усилие тратится не только на сгибание рук в локтевых суставах, но и на возвращен не в исходное положение (осуществляется "постоянный мышечный контроль"). Такой вид упражнений при правильном использовании способствует укреплению мышц и развитию выносливости. Для этого режима характерно переключение напряжения мышц антагонистов. Следует отметить, что действительного антагонизма в работе мышц нет, так как мышцы не только содружественного (расположенные на одной стороне оси сустава – синергисты), но и противоположного действия работают согласовано, обеспечивая выполнение движения. В приведенном примере группа мышц, которые сгибают предплечье, является антагонистом по отношению к той группе, которая его разгибает. Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и др. спортивный инвентарь. В терминах для движений руками часто используются анатомические названия мышц.

В таблице 3 представлены основные движения рук, используемые на занятиях по аэробике.

Таблица 3 – **Основные движения рук, используемые на занятиях по аэробике**

Наименование движения рук	Описание техники выполнения
1	2
Walking arms – обычные движения рук при ходьбе	
Clap Hands – хлопки перед телом над головой, на высоте груди, справа (слева) или внизу	
Biceps Curl – сгибание рук для бицепса	В исходном положении руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например – вращение предплечьями (дуга предплечьями внутрь)
Triseps Curl – сгибание рук для трицепса	В исходном положении руки отведены назад - книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук
Triseps Kick Back	В исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед - в стороны (по диагонали) и слегка повернуть кисти внутрь. Затем вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук
Triseps Kick Side	В исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны - вниз, слегка поворачивая кисти внутрь, и вернуться в исходное положение
Pumping Arms – «насос – качание» руками	В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение
Funky Arms – «фанки»	В исходном положении руки к плечам, локти вниз-в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Продолжение табл. 3

1	2
Upright Row – «вертикальная гребля»	В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, согнуть руки и поднять кисть к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение
Rowing Arms – «гребля»	В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед - наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение
Front Laterals – поднимание рук вперед.	В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кисти в исходном положении и во время движения)
Side Laterals – поднимание рук в стороны	В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисть внутрь. Не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кисти во время движения)
Rolling Arms	Из исходного положения руки скрестно вперед -вниз развести руки в стороны - вниз и вернуться в исходное положение. В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти
Shoulder Full – «тянуть к плечам»	Из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение
Swinging Arms – «маятник»	Поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.
Overhead Press – «давить затылок»	Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием).
Butterfly – «бабочка»	В исходном положении – согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально
Criss Cross – «скрещения»	В исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение
Chest Press – «давить грудную клетку»	Из исходного положения руки к плечам, кисть впереди, локти вниз. Немного разогнуть и пружиня согнуть руки (акцентировано, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения: 1. При полуразгибании рук, поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение. 2. При полуразгибании рук, отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение. 3. Скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

Продолжение табл. 3

1	2
Punching Arms – «толчки, удары руками»	В исходном положении руки на пояс. Поочередные удары руками вперед - книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.
Diagonal Punch – «диагональный удар»	В исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно вперед или вперед-вверх.
Deltoid Arms — «на дельтовидные мышцы»	В исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти в кулак: поднять руки в стороны, предплечья вперед и вернуться в исходное положение.
Semicircle Arm – «полукруг» – дуга рукой перед телом	Например – из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку влево. То же в обратном направлении.

Следует отметить, что при проведении занятий тренеры чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. А для информации о движениях рук используют только демонстрацию.

Базовые шаги с движениями руками составляют значительную часть аэробной части занятия, как в базовой аэробике, так и в степ-аэробике, в также в слайд– занятиях и других видах оздоровительной аэробики. Меняется техника их выполнения в зависимости от использования технических средств (степ– платформы, слайд-покрытие и обувь), меняется хореография и характер выполнения, но структура этих упражнений остаётся.

5.3. Основные виды перемещений

На занятиях по аэробике используются разнообразные перемещения: движения на месте, вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, углом, по квадрату, по треугольнику, по дуге, по кругу, по "лестнице", по кривой линии, по параллелограмму. Ниже представлены условные обозначения перемещений.

5.4. Методы проведения аэробной части занятия по оздоровительной аэробике

При обучении упражнениям аэробной части занятия по оздоровительной аэробике преподавателю необходимо не только саму правильно выполнять упражнения, но и научить занимающихся технически правильно выполнять аэробические шаги и танцевальные движения. Как известно, занятие по оздоровительной аэробике проводится поточным способом. Это повышает требования к самому преподавателю. Он должен лаконично и четко объяснить технику, быстро заметить

ошибки и тут же исправить их. Разъяснения по разучиванию и замечания преподаватель должен делать в тактичной и доходчивой форме.

Как и в спорте в аэробике применяются два метода обучения: **целостный и расчлененный.** Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. А вот различного рода "добавки" в виде различных движений руками требуют уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод применяется также при разучивании различных танцевальных, сложных по координации движений.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо освоенных элементов. При этом внимание занимающихся надо направлять не только на то, что выполнять, но и как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения.

Занятия по оздоровительной аэробике в основном проводятся в виде урока **фронтальным методом** или методом круговой тренировки. При фронтальном методе вся группа выполняет одну и ту же программу; используются свободный стиль (фристайл) или структурный методы.

При проведении занятия ***свободным методом (методом фристайла)*** упражнения подбираются спонтанно, широко используется импровизация. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности преподавателя. Он должен обладать высокой двигательной эрудицией, большим опытом работы, музыкальностью. Преподаватель должен контролировать интенсивность, безопасность, сложность упражнений, следить за атмосферой в зале и одновременно импровизировать под музыку.

Помимо свободного стиля (фристайла) выделяют различные варианты структурного метода.

Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестаков выделяют следующие методы создания двигательных композиций: метод блоковой хореографии, метод хореографии классов, метод бэйс хореографии.

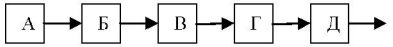
Метод блоковой хореографии. При использовании блоковой хореографии преподаватель заранее намечает и структурирует все части занятия. Обычно используются серии движений на восемь счетов (на одну восьмерку). Четыре восьмерки, объединенные вместе, называются блоком. Выучив один блок, занимающиеся приступают к изучению следующего.

Метод хореографии классов. Этот тип хореографии традиционно использовался в течение многих лет в фитнесе, но при этом довольно редко использовался в аэробике. Сутью этого метода хореографии является предварительное планирование занятия так, чтобы оно максимально подходило к музыке. Все движения строятся в соответствии с темами музыкального сопровождения. Темы соответствуют отдельным частям занятия, имеют четко определенный характер, и преподаватель не должен ни в коем случае путать, для чего предназначена та или иная тема. Этот тип хореографии обычно используется в интервальной тренировке.

Метод бэйс хореографии. Бэйс хореография нацелена преимущественно на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку (две восьмерки). Основная восьмерка составляется из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов усложнения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность.

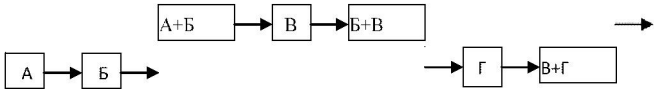
Т.С. Лисицкая и Л.В. Сиднева выделяют следующие пути конструирования комбинаций: **линейный метод;** метод "от головы к хвосту"; метод зигзаг, метод сложения; блок-метод.

При линейном методе вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Затем можно усложнить элемент за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Такое построение вполне доступно начинающим и при определенной продолжительности оказывает хороший эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, т.е. соблюдается достаточная аэробная нагрузка. Одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

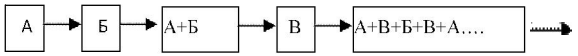


Метод "от головы к хвосту". Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение "А", затем "Б", затем вновь возвращаются к упражнению "А" и соединяют его с упражнением "Б". Такое упражнение выполняется многократно. Разучивается новое движение "В".

Затем следует тренировка соединения "Б+В" (упражнение "А" не повторяется), далее следующее – "Г" и т.д.



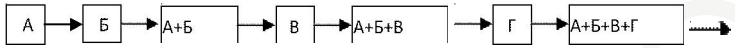
Метод зигзаг. При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися уже освоены отдельные элементы и соединения. Применение данного метода требует концентрации внимания занимающихся и достаточной подготовленности в плане координации движений. Вначале разучивается упражнение "А", затем – упражнение "Б". Далее повторяется связка "А+Б". Разучивается новое движение "В". Затем ранее изученные элементы могут выполняться в различной последовательности, например



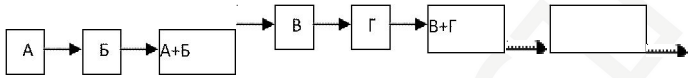
Следующая методика, которую использует преподаватель – ***методика сложения.*** В отличие от предыдущей методики, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Возможно составление комбинации из нескольких (обычно 4-8 элементов)

И наконец, так называемый ***блок-метод***, который является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии аэробики.



Таким образом, комбинация будет состоять из 4 элементов (на 32 счета или более). Можно продолжить комбинацию, добавив элементы "Е", "Ж" и т.д.



Проведение занятий по методу сложения является наиболее сложным среди описанных выше. Начинать занятия следует с использованием наиболее простых методов, начиная с линейного.

Между отдельными комбинациями исключаются паузы, они заполняются простейшими элементами, например небольшими пружинистыми приседаниями, шагами, подскоками. Такой принцип проведения, называемый холдинг паттерн (Holding Pattern), позволяет сохранить нагрузочность занятий и в то же время снимает излишнюю координационную и физическую нагрузку.

О.А. Медведева, Г.А. Зайцева описывают особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой методом круговой тренировки. Использование метода круговой тренировки позволяет использовать упражнения сразу нескольких видов оздоровительной аэробики. При разработке различных вариантов круговой тренировки необходимо: подобрать комплекс упражнений, соответствующий уровню подготовленности занимающихся; подобрать необходимый инвентарь и определить последовательность перехода от одного упражнения к другому (от "станции" к "станции"). На "станциях" могут использоваться силовые тренажеры, степ-платформы, пластиковые мячи, слим-слайды, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения со скакалкой, хореографические связки и т.д.

Обычно при организации занятия по методу круговой тренировки, занимающиеся выполняют разминку, затем два "круга", и далее – упражнения на растягивание и расслабление.

Таким образом, все вышеперечисленные методы можно разделить на три группы. Первую группу составляют методы обучения двигательным действиям (целостный и расчлененный). Ко второй группе относятся методы организации деятельности занимающихся на уроке оздоровительной аэробики (фронтальный метод и метод круговой тренировки). К третьей группе – методы конструирования комбинаций (свободный стиль и варианты структурного метода).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. – Челябинск : ЧГИК, 2017 .– 161 с. : ил. – ISBN 978-5-94839-628-6. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/651923.

2. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство "Спорт-Человек", 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа : https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors.

3. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс] : лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов.– М. :

РГУФКСМиТ, 2017. – 39 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637420.

4. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для СПО / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. 2-е изд. И доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 138 с. (Серия: Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-07636-3. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-423489.

5. Тарасов А.В., Беличенко О.И., Смоленский А.В., Конов А.В. Специфика травматизма в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие по самостоят. изучению курса / .– М. : РГУФКСМиТ, 2016 .– 144 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373499.

Дополнительная

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – (Серия: Профессиональное образование). – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 242 с. – ISBN: 978-5-534-07-85-8. – Режим доступа: https:// https://biblio-online.ru/viewer/horeografiya-v-gimnastike-438633#page/2.

3. Просветова О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград : ВГАФК, 2010. – 117 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997.

Периодические издания

1. Журналы "Адаптивная физическая культура".

2. Журналы "Физическое воспитание. Образование. Тренировка".

3. Журналы "Теория и практика физической культуры" [электронный ресурс]. Режим доступа: https://elibrary.ru.

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru

2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – https://cyberleninka.ru

3. Национальная платформа "Открытое образование" – https://openedu.ru

4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – http://www.openclass.ru

5. Педагогическая энциклопедия – http://didacts.ru

6. Портал "Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов" – http://school-collection.edu.ru

7. Портал проекта "Современная цифровая образовательная среда в РФ" – https://online.edu.ru/ru/

8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

9. Российский общеобразовательный портал – http://www.school.edu.ru

10. Российское образование. Федеральный портал – http://edu.ru

11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – https://ios.sspi.ru.

Сборник

Содержание

Введение ----------3

Часть I. **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**
1. Теоретические основы фитбол-аэробики----------5
1.1. История фитбола----------5
1.2. Оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека----------6
1.3. Правила выбора мяча-фитбола----------8
1.4. Особенности построения фитбол-тренировки--------8
1.5. Техника безопасности на занятиях фитбол-аэробикой----------12
1.6. Базовые положения на мяче----------12
2. Аэробная часть занятия по фитбол-аэробике----------17
2.1. Базовые аэробические шаги и упражнения на занятиях по фитбол-аэробике----------17
2.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по фитбол-аэробике----------23
3. Партерная часть занятия по фитбол-аэробике----------29
3.1. Упражнения для мышц живота----------29
3.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук----------31
3.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук----------32
3.4. Упражнения для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины----------32
3.5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра----------33
3.6. Стретчинг с мячом----------34

Часть II. **СТЕП-АЭРОБИКА**
4. Теоретические основы степ-аэробики----------38
4.1. История степ-аэробики----------38
4.2. Оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека----------40
4.3. Особенности построения занятия по степ-аэробике----------41
4.4. Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой----------42
5. Аэробная часть занятия по степ-аэробике----------44
5.1. Классификация упражнений степ-аэробики----------44
5.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по степ-аэробике----------56
6. Партерная часть занятия по степ-аэробике----------62
6.1. Упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы----------62
6.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы----------64
6.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы----------65
6.4. Упражнения для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы----------66
6.5. Стретчинг с использованием степ-платформы------68

Приложение 1. План-конспект занятия по фитбол-аэробике-------72
Приложение 2. План-конспект занятия по степ-аэробике----------81
Приложение 3. Рабочая программа дисциплины "Оздоровительный фитнес"----------89
Приложение 4. Рабочая программа дисциплины "Аэробика"-----123

Учебно-методическое издание

ФИТБОЛ И СТЕП-АЭРОБИКА

МАГОМЕДОВ Р.Р.
ГОЛЯКОВА Н.Н.
ГОЛЯКОВ О.А.

СТАВРОЛИТ

в авторской редакции

Главный редактор **А.Д. Григорьева**
Дизайн обложки **М.А. Мирошниченко**
Техническое редактирование и верстка **П.В. Арсентьева**

Сдано в набор 28.10.2019. Подписано в печать 07.11.2019. Формат 60 x $84^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Гарнитура Calibri. Уч.-изд. л. 10,89. Печ. л. 16,72. Тираж 50 экз. Заказ № 511.
Издательство «Ставролит», тел.: **8(962) 452-84-02**,
e-mail: **info@stavrolit.ru**, сайт: **stavrolit.ru**

Глоброкат