Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей»

Дальнереченского городского округа



**ФИТНЕС**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-16лет

Срок реализации программы: 1год

Воронова Т.Н

Учитель физической культуры

Дальнереченск

2021г

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

**Актуальность программы.**

Актуальность программы «Фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно- двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

«Детский фитнес» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и чёткая речь.

**Направленность программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес с основами акробатики» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

**Уровень освоения** Уровень программы - *ознакомительный*.

**Отличительные особенности** состоят в:

использовании инновационного подхода к тренировочному процессу;

подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;

учете особенностей современных правил по художественной гимнастике, соответствующих международным стандартам.

**Адресат программы** Возраст обучающихся по данной программе: 13-16 лет. Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

Количество обучающихся в группе: 15 – 30 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академических часу. Академический час – 45 минут.

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 90часов.

**Цель программы -** физическое развитие обучающихся, сохранение и укрепление их физического и психологического здоровья, а также формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

* дать знания о здоровье человека и его организме;
* дать знания об анатомии и физиологии человека,
* дать знания о влиянии физической нагрузки на организм человека.

**Развивающие:**

* сформировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,
* развить силовую выносливость, координацию, ловкость, гибкость;
* развить внимание, усидчивость;
* развить навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Воспитательные:**

* воспитать потребность в здоровом образе жизни;
* привить устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом;
* пробудить интерес и любовь к активному отдыху.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | |  | | --- | | Название раздела, темы | | Всего | Теорети-  ческих | Практи-  ческих | Формы аттестации (контроля) по разделам |
| 1 | Раздел 1  **Введение** | 4 | 4 | - | Форма входного контроля |
| 2 | Раздел 2  **Теоретическая часть** | 4 | 4 | - | Беседа |
| 3 | Раздел 3  **Специальная подготовка техническая** | 30 | 4 | 28 | Тестирование |
| 4 | Раздел 4  **Общая физическая подготовка** | 50 | 1 | 50 | Тестирование |
| 5 | Раздел 5  **Контрольное тестирование** | 1 | 1 | 1 | Сдача контрольных нормативов. |
| 6 | Раздел  **Итоговое занятие** | 1 |  | 1 | Сдача контрольных нормативов. |
| 7 | **Итого** | 90 | 10 | 80 |  |

**Содержание учебного плана**

**Введение** (4 часа). Изучение техники безопасности. Требования к спортивной форме. Знакомство учащихся между собой. Задачи на учебный год.

**Теоретическая часть**(4 часа). Виды акробатики, способы выполнения упражнений.

**Техническая подготовка** (30 часа). Упоры, седы, группировка, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине

**Общефизическая подготовка** (50 часа). **Упражнения для развития физических способностей: гибкости, ловкости и** координации, формирование осанки,

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами со скакалками, резиновыми мячами.

Сложно- координационные упражнения: равновесия, повороты, прыжки, приземления.

**Контрольное тестирование.** (1 часа) Различные испытания и тесты на закрепление изученного материала, как теоретические, так и практические.

**Соревнования** (2 часа).

**Планируемые результаты**

В конце обучения занимающиеся**:**

будут знать: что такое фитнес (разносторонняя физическая подготовка); осанка, как её контролировать и корректировать; основные способы профилактики нарушений осанки;

освоят начальный курс двигательной подготовки (школа движений) и познакомятся с основами акробатики;

выполнят итоговый контрольный норматив по силовой выносливости мышц согласно своему возрасту;

будут знать технику специальных упражнений в акробатике (шпагат, ласточка, стойка на предплечьях, мост, стойка на руках, «уголок»);

будут уметь работать в парах тройках;

будут иметь представление о ритме;

получат знания о закаливании организма.

**Ожидаемые результаты работы:**

учащиеся овладевают техникой акробатических упражнений;

овладевают упражнениями по общей физической подготовке (разминка);

учащиеся овладевают чувством ритма;

самостоятельно выполняют акробатические элементы;

умеют соединять акробатические элементы и танцевальные связки;

умеют работать в парах, тройках.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: положительное отношение к самому себе и к другим людям, а также положительное отношение к вещам и к окружающему миру.

***Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия(УУД) и общее развитие личности***

Результаты освоения программы разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и включают:

***Личностные результаты:***

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты:***

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

— технически правильно выполнять двигательные.

***Предметные результаты:***

— организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятия;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

—выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Организационно-педагогические**

**условия**

**реализации программы**

**Материально-технические условия реализации программы**

**Требования к помещению для занятий:**

Реализация программы требует создания соответствующих условий. Для проведения занятий необходимо наличие следующей материально-технической базы:

1. Специально оборудованное помещение (танцевальный зал) для занятий. Зал должен иметь хорошее освещение, вентиляцию; должна ежедневно проводиться влажная уборка.

2. Оснащение: зеркала, гимнастические коврики, гимнастическая стенка или хореографический станок, скамейки (3-4 шт.).

3. Инвентарь: гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические мячи разных диаметров (20 – 70 см), массажные коврики, ковер для акробатических упражнений.

4. Магнитофон и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.)

5. Раздевалка для подготовки детей к занятию.

**Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».

3. Закон от 09.10.1992 № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре».

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации до 2017 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761.

6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 года)

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

4. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» со всеми изменениями к нему.

**Учебно-методическое обеспечение программы**

Детский фитнес имеет принципиальные отличия от обычной физкультуры. Обычно занятия проводятся в игровой форме, допускается использование элементов различных видов спорта. Программа «Детский фитнес с элементами акробатики» носит комплексный характер, так как она включает разделы по фитнес-аэробике (силовую гимнастику, оздоровительную аэробику) и введение в спортивную акробатику. Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие; предусмотрены консультации для родителей, в том числе индивидуальные. Данная программа может быть дополнена с учетом местных условий и возможностей конкретного образовательного учреждения. В процессе реализации программы возможны коррективы, так как программа предполагает гибкий подход к методике обучения. На занятиях уделяется внимание каждому ребёнку, обучающимся подбирается индивидуальный двигательный режим. Для воспитания у ребёнка устойчивого интереса к регулярным занятиям важно добиться того, чтобы у него было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы крепла уверенность в своих силах, в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие сделает его более ловким и сильным. Заниматься следует в свободной хлопчатобумажной одежде. Перед занятиями в зале необходимо хорошо проветривать и следить за санитарно-гигиеническими условиями, а в теплую погоду проводить гимнастику на открытом воздухе. После занятия желательно провести водные процедуры в виде душа, обливания или влажного обтирания. При правильно подобранном комплексе после занятий не должно быть неприятных и тем более болевых ощущений, должна чувствоваться лишь приятная мышечная усталость.

**Оценочные материалы и формы аттестации** Оценка умений проводится через контрольные фитнес-занятия, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в году. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально и не афишируются.

**Высокий (10 баллов)**– 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

**Средний (5 баллов)**– 5 балов – правильная техника выполнения элемента при напоминании педагога

**Низкий** (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с педагогом деятельности.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  | Комбинированная | 1 | Вводное занятие. Техника безопасности |  | Беседа |
| 2-3 |  | Контрольная | 2 | Проверка начальных умений |  | Контрольная |
| 4-5 |  | Практическая работа | 2 | ТБ, введение в образовательную программу. |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 6-7 |  | Практическая работа | 2 | Гигиена спортивных занятий. Строевые упражнения |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 8-9 |  | Практическая работа | 2 | Общеразвивающие упражнения |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 10-11 |  | Практическая работа | 2 | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробикиОбщеразвивающие упражнения |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 12 |  | Практическая работа | 1 | Равновесие |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 13 |  | Практическая работа | 1 | Равновесие |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 14-15 |  | Практическая работа | 2 | Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 16-17 |  | Практическая работа | 2 | Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 18-19 |  | Практическая работа | 2 | Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 20-21 |  | Практическая работа | 2 | Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.Прыжки на двух ногах, на одной. |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 22-23 |  | Практическая работа | 2 | Базовые упражнения фитнес-аэробике |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 24-25 |  | Практическая работа | 2 | Базовые упражнения фитбол-гимнастики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 26-27 |  | Практическая работа | 2 | Базовые упражнения фитбол-гимнастики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 28-29 |  | Практическая работа | 2 | Базовые упражнения фитбол-гимнастики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 30-31 |  | Практическая работа | 2 | Ритмика |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 32 |  | Практическая работа | 1 | Ритмика |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 33 |  | Практическая работа | 1 | Основы хореографии |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 34 |  | Практическая работа | 1 | Основы хореографии |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 35 |  | Практическая работа | 1 | Базовые шаги и связки аэробики.Танцевальные шаги |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 36 |  | Практическая работа | 1 | Танцевальные шаги |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 37 |  | Практическая работа | 1 | Ритмические танцы |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 38 |  | Практическая работа | 1 | Ритмические танцы |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 39-40 |  | Практическая работа | 2 | Базовые шаги аэробики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 41-4 |  | Практическая работа | 2 | Базовые шаги аэробики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 43-44 |  | Практическая работа | 2 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 45-46 |  | Практическая работа | 2 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 47 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 48 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 49-50 |  | Практическая работа | 2 | Упражнения на развитие силы |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 51 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на развитие силы |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 52 |  | Практическая работа | 6 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 53 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 54 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на развитие выносливости |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 55 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на развитие выносливости |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 56 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 57 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 58 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 59 |  | Практическая работа | 1 | Комплексы танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 60 |  | Практическая работа | 1 | Фит-бол – аэробика.Упражнения на формирование правильной осанки |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 61 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на формирование правильной осанки |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 62 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на формирование правильной осанки |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 63 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на формирование правильной осанки |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 64 |  | Практическая работа | 1 | Степ-аэробика.Упражнения для профилактики плоскостопия |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 65 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 66 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 67 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 68 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 69 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 70 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 71 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 72 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 73 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 74 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 75 |  | Практическая работа | 1 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 76 |  | Практическая работа | 1 | Коррекционные упражнения.Комплекс танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая |
| 77 |  | Практическая работа | 1 | Комплекс танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 78 |  | Практическая работа | 1 | Комплекс танцевальных упражнений |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 79 |  | Практическая работа | 1 | Творческие и игровые задания |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 80 |  | Практическая работа | 1 | Творческие и игровые задания |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 81 |  | Практическая работа | 1 | Подвижные и музыкальные игры |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 82 |  | Практическая работа | 1 | Подвижные и музыкальные игры |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 83 |  | Практическая работа | 1 | Подвижные и музыкальные игры |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 84 |  | Практическая работа | 1 | Подвижные и музыкальные игры |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 85 |  | Практическая работа | 1 | Эстафеты |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 86 |  | Практическая работа | 1 | Эстафеты |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 87-91 |  | Практическая работа | 5 | Стретчинг.Закрепление техники выполнения комплекса упражнений лежа на коврике |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 92-96 |  | Практическая работа | 4 | Стретчинг.Закрепление техники выполнения комплекса упражнений стоя под музыку |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 97-100 |  | Практическая работа | 5 | Повторение пройденного материала |  | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 101-102 |  | Контрольная | 2 | Повторение пройденного материала |  | Контрольная |

**Литература:**

1. Акимова Г.Е. Расту, играю, развиваюсь! Занятия с ребенком от рождения до шести лет. Екатеринбург, 2008.

2. Дубровский В.И. ЛФК (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.

3. Евдокимова Т.А., Милюкова И.В. Оздоровительная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М.; СПб., 2004.

4.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., 2005.

5. Лаврентьева С.В. Семейная игротека. СПб., 2003.

6. Мирошников А.А. Фитнес-аэробика. М., 2009.

7. Уманская А.А. Волшебные точки. М., 1987.

8. Уманская А.А. Профилактика ОРЗ и гриппа. М., 1987.

9. Уманская А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита? М., 2000.

10. Шипилина И.А. Аэробика. Ростов н/Д., 2007. III.

Интернет-ресурсы:

1. http://fitnessexpert.com/

2. http://fitness-convention.ru/

3. http://www.fitexpo.ru/

4. https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU\_HwXg

5. https://www.youtube.com/watch?v=XXxXu-iJvio

**Названия основных шагов в аэробике**

**Подъем колена** (Knee lift, Knee up). Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

**Мах (Kick).** Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

**Low kick – разновидность маха голенью.** Выполняется на 2 счета. “1” – сгибая колено, поднять правую ногу вперед – вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. “2” – вернуться в исходное положение. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann). Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения - небольшим 11

подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

**Выпад (Lunge).** Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком,. после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Шаг (March). Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую, сгибая, поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Ходьба может выполняться: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинным движением коленей.

**Marching** - ходьба на месте.

**Walking** – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

**Бег (Jog).** Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

**Joging** – вариант бега, типа «трусцой» Скип (Skip, Flick, Kick). Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

**Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.

**Squat** – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-touch** – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок. 12

Touch-step – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1”– шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.

**Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

**Push touch, toe tap** – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.

**Side to side, plie touch, side tip, open step** – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

**Hopsoth, humstring curl, leg curl** – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

**Heel dig, heel touch** – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.

**Mambo** – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impect называется Rock step.

**Pivot turn** – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу,. выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Chasse, gallop** – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках. **Two step** – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой. V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-»4”

– выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

**Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.

**Cross** – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. 17 Straddle – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**Leg Back** – поднимание прямой ноги назад.

**Leg Side** – поднимание прямой ноги в сторону.