

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Удмуртский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

Н.Б. Райзих, В.С. Пьянкова

Фитнес-аэробика.
Методика обучения базовым движениям
и составления соревновательных программ
по дисциплине «Аэробика»

Учебно-методическое пособие

Ижевск, 2015

УДК 796.413(.418(075))
ББК 75.656.6я73
Р18

Рекомендовано к изданию кафедрой физического воспитания

Рецензенты: заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры УдГУ, кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Райзих**; заместитель директора МАОУ ДОД «ДЮСШ «Нефтяник» **С.Г. Иванова**.

Райзих Н.Б., Пьянкова В.С.

Р18 Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский госуниверситет», 2015. – 116 с.

В учебно-методическом пособии рассматривается методика обучения базовым движениям по дисциплине «Аэробика». Большое внимание уделяется составлению комплексов упражнений по данной дисциплине.

Пособие предназначено для оказания методической помощи студентам, учителям физической культуры, тренерам-преподавателям и специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 796.413(.418(075))
ББК 75.656.6я73

© Н.Б. Райзих, В.С. Пьянкова, 2015

1. Введение

Одним из направлений преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в Удмуртском государственном университете является специализация «Фитнес-аэробика».

Фитнес-аэробика - это молодой, динамично развивающийся вид спорта. Одной из дисциплин которого является «Аэробика».

Под аэробикой понимается определенная система гимнастических, танцевальных, общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых под музыку. (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева).

Освоение дисциплины направлено на формирование у занимающихся следующих компетенций:

- владение знаниями и навыками здорового образа жизни, способностью социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни;
- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания;
- готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения базовой части цикла обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

Всё вышесказанное говорит о необходимости создания базовой программы по фитнес-аэробике которая бы помогала студентам в освоении компетенций и использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и для участия в массовых спортивных соревнованиях, в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Данное учебно-методическое пособие ставит перед собой цель помочь в изучении техники базовых движений и элементов фитнес-аэробики и методики составления соревновательных программ и комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

Программный материал содержит обучение базовым движениям, варианты построений (formation) для команд, варианты перемещений (swaps) и перестроений (transitional) из одной фигуры в другую и фрагмент записи программы.

Учебное пособие предназначено для студентов очной формы обучения, по различным направлениям подготовки (уровень бакалавриата и магистратуры), тренерам-преподавателям,

инструкторам и специалистам в области физической культуры и спорта.

2. Цели обучения

Занятия фитнес-аэробикой направлены на овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками применения физических, танцевальных и аэробных упражнений для развития физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, на освоение современных фитнес-технологий для укрепления и сохранения здоровья, имеют профессионально-прикладное значение, помогают освоить технику выполнения упражнений, обеспечить выразительность движений и их точное соответствие музыке, подготовку к соревнованиям по фитнес-аэробике и хип-хопу, развивают творческие и организаторские способности, умение работать в команде.

Для достижения перечисленных целей используются базовые элементы и вариации упражнений фитнес-аэробики, хип-хопа, степ-аэробики, упражнения для развития силовых способностей с использованием гимнастических скамеек, ковриков, гантелей, резиновых амортизаторов и дополнительные виды физических упражнений (лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, пилатес, стретчинг) – в объёме требований программы.

3. Принципы и организационно-педагогические условия обучения

Обучение студентов фитнес-аэробике строится на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, сознательности и активности занимающихся.

Кроме общепедагогических принципов для обучения студентов фитнес-аэробике используются:

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы) и соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на формирование таких качеств как выносливость, сила, гибкость. Специальная физическая подготовка (СФП) развивает специальную и силовую выносливость, скоростно-силовые качества, формирует правильную осанку, увеличивает амплитуду движений, совершенствует чувство равновесия и ориентации в пространстве. В ходе технической подготовки осваиваются базовые движения, элементы и их модификации, изучаются хореографические основы построения отдельного движения и групповых композиций. Психологическая и воспитательная работа направлена на формирование умения работать в коллективе, раскрытие лидерских качеств и организационных способностей студентов. В процессе теоретической подготовки осваиваются правила проведения, организации и судейства соревнований по фитнес-аэробике и хип-хопу.

Принцип преемственности предполагает обеспечение в многолетнем учебном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост уровня физической и технической подготовки.

На первом курсе осваиваются основные базовые движения по избранной дисциплине (аэробика или хип-хоп). Затем преподаватель делит группу на команды по 6-8 человек и разучивает со студентами комплекс упражнений продолжительностью от 1 мин до 1 мин 30 сек. В процессе обучения наглядно демонстрируются варианты хореографических построений и перемещений по площадке, используются движения всех пяти уровней вертикального пространства (высокие прыжки, упражнения с подскоками и бегом, шаги, приседания и выпады с касанием пола, упражнения на полу сидя и лёжа), а также «каскады» и противоположные планы. Это даёт возможность студентам ознакомиться с методиками составления и разучивания композиций. В конце семестра студенты участвуют в соревнованиях, демонстрируя выученную композицию. Далее

изучаются модификации базовых элементов с учётом физических возможностей студентов. На втором-третьем курсах студенты совершенствуют технику движений и учатся самостоятельно составлять связки и комплексы упражнений, разучивать композиции; учатся самостоятельно проводить разминку с группой, начиная с простых обучающих методик и постепенно осваивая всё более сложные. Соревновательный комплекс упражнений на 2-3-их курсах доводится каждой командой до продолжительности 2 мин +/- 5 сек.

Принцип вариативности предусматривает включение в учебный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач.

При распределении студентов на команды учитываются их физические и психологические особенности, а также мотивация. Более подготовленные и мотивированные на спортивные достижения студенты определяются в одни команды, менее подготовленные – в другие. При этом ротация в командах происходит ежегодно в начале учебного года. Это зависит от достигнутых успехов, мотивации и состояния здоровья каждого студента. В зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности студентов изучаются различные модификации упражнений по сложности и величине нагрузки для каждой команды. При этом акцент делается на сильные стороны участников команды для создания успешности, независимо от начального уровня. Например, команды с хорошим уровнем развития гибкости используют в своих композициях шпагаты и высокие прыжки с амплитудными движениями, команды с хорошей физической подготовленностью – перестроения в фигурах и перемещение по площадке на каждые 8-16 счётов, менее подготовленные – на каждые 32 счёта и т.п.

Принцип гармонии направлен на единение физического и духовного аспектов, спорта и искусства в процессе учебных занятий и соревнований.

В процессе обучения происходит изучение не только технических элементов, но и музыкального сопровождения. В процессе составления комплексов студенты выполняют задания, направленные на формирование творческих способностей: подбирают музыкальное сопровождение и записывают фонограммы

для соревновательных программ; учатся понимать и чувствовать музыку, творчески использовать характер, ритмический рисунок, особенности вокала и текста музыкального сопровождения; развивают способность отражать музыку в движениях и танце; самостоятельно, используя современные информационные технологии, выполняют исследовательскую работу по изучению истории возникновения различных стилей и современных направлений хип-хопа, их отличительных особенностей. По итогам этой работы студенты пишут рефераты и делают доклады с демонстрацией аудиозаписей и видеоматериалов.

Учебные группы по специализации «фитнес-аэробика» формируются из студентов основной и подготовительной медицинских групп, при отсутствии противопоказаний для занятий фитнес-аэробикой и/или хип-хопом. При проведении отбора студентам предлагается разучить и выполнить под музыку комплекс упражнений фитнес-аэробики или хип-хопа. Оценивается координация, качество исполнения, чувство музыкального ритма и умение выразительно выполнять упражнения под музыку.

В начале учебного года преимущественная направленность занятий на общую физическую подготовку (ОФП). С 1-м курсом занятия проводятся на стадионе и включают в себя бег, прыжки, упражнения на развитие силы и гибкости, а также проверяется исходный уровень физической подготовленности (тесты по ОФП и СФП, см. таблицы 1 и 2). Со 2-3-ми курсами занятия по ОФП проводятся в зале и включают в себя бег, дорожки базовых элементов, упражнения на развитие силы и гибкости, повторение и совершенствование ранее изученных базовых движений и комплексов. В период с октября по декабрь – специальная физическая (СФП) и техническая подготовка: разучивание новых базовых движений и танцевальных элементов, совершенствование ранее изученных упражнений путём использования более сложных вариаций, составление комплексов упражнений, подготовка соревновательных программ. В конце 1-го семестра – сдача контрольных нормативов по СФП (см. таблицу 1) и участие в соревнованиях по фитнес-аэробике и хип-хопу среди студентов. Соревнования проводятся в три тура: 1 тур – отборочный (участвуют все студенты специализации) проводится в спортивном зале во время

учебных занятий; 2 тур – полуфинал и 3 тур – финал, проводятся в актовом зале (участвуют лучшие команды). Во 2-м семестре: с февраля по апрель – СФП и техническая подготовка (разучивание новых элементов и их модификаций, совершенствование техники, подготовка и участие сильнейших команд УдГУ в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях). В мае – ОФП (на стадионе), в конце учебного года – сдача контрольных нормативов по ОФП (см. таблицу 2) и СФП (Тест на гибкость «Складка», см. таблицу 1).

Структура учебного занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – 10 - 20 минут, включает в себя медленный бег, упражнения на гибкость и растяжку, специальные упражнения по аэробике или хип-хопу. В 1-м семестре разминка проводится под руководством преподавателей, во 2-м семестре студенты 1-го курса осваивают методику проведения подготовительной части занятия группами (командами), на 2-3-х курсах – каждый студент составляет комплекс общеразвивающих упражнений для разминки и проводит его с группой индивидуально в качестве лидера.
- Основная часть – 45 – 60 минут, включает обучение и совершенствование техники движений, комплексное развитие физических качеств, разучивание и совершенствование соревновательных программ.
- Заключительная часть – 10 - 15 минут, включает упражнения на восстановление дыхания, гибкость и расслабление.

**Тесты определения специальной физической
подготовленности (СФП) для специализации
«Фитнес-аэробика»**

Характеристика направленности тестов	ЮНОШИ				
	Оценка (балл)				
	5	4	3	2	1
1. Тест на гибкость: «Складка» сидя, ноги на ширине плеч (см.)	13	10	7	4	0
2. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	215	205
3. Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
4. Тест на техническую подготовленность: Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по фитнес-аэробике (2 мин.±5 сек.)	6,0-10,0 выступл ение в финале	6,0-10,0 выступл ение в полу финале	4,0-5,9	3,1-3,9	2,0-3,0

Характеристика направленности тестов	ДЕВУШКИ				
	Оценка (балл)				
	5	4	3	2	1
1.Тест на гибкость: «Складка» сидя, ноги на ширине плеч (см.)	17	13	10	7	0
2.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150
3.Тест на силовую подготовленность: «Отжимания» в упоре лёжа (количество раз)	20	15	12	10	6
4.Тест на техническую подготовленность: Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по фитнес-аэробике (2 мин.±5 сек.)	6,0-10,0 выступление в финале	6,0-10,0 выступление в полуфинале	4,0-5,9	3,1-3,9	2,0-3,0

**Обязательные тесты определения физической
подготовленности (ОФП)**

Характеристика направленности тестов	ЮНОШИ				
	Оценка (балл)				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин.,сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Характеристика направленности тестов	ДЕВУШКИ				
	Оценка (балл)				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента 2-3 курсов в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменение в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

4. Содержание обучения

4.1 Обучение и совершенствование базовых движений и элементов дисциплины «Аэробика»

В основе программ дисциплин «Аэробика» лежат движения высокоударной (high impact) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге) и музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Не существует никаких обязательных элементов, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений high impact, выстроенных в творчески составленную композицию.

Темп музыки (BPM) для дисциплин Петит «Аэробика» (группа из 5-ти человек) и Гранде «Аэробика» (группа из 6-8 человек) должен быть в пределах 150 -160 ударов в минуту (BPM). Если темп музыки будет превышать 160 BPM – судья по артистичности снижает оценку, что может привести к снижению ранга. (FISAF International. Дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика». Технические правила 2015-2016 гг).

4.1.1 Особенности техники движений высокоударной аэробики:

1. Таз и поясничный отдел позвоночника находятся в нейтральном положении (без чрезмерного прогиба в пояснице).

2. Плечи симметрично, голова прямо, мышцы живота и ягодиц напряжены.

3. Отсутствует переразгибание в коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставах.

4. Шаги и подскоки выполняются с опусканием на пятку.

5. Все подскоки начинаются и заканчиваются в положении, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

6. При сгибании ног колени должны оставаться над проекцией стопы.

7. Точность положений и мышечный контроль движений рук и кистей, ног и стоп, точные линии рук.

4.1.2 Бег и подскоки

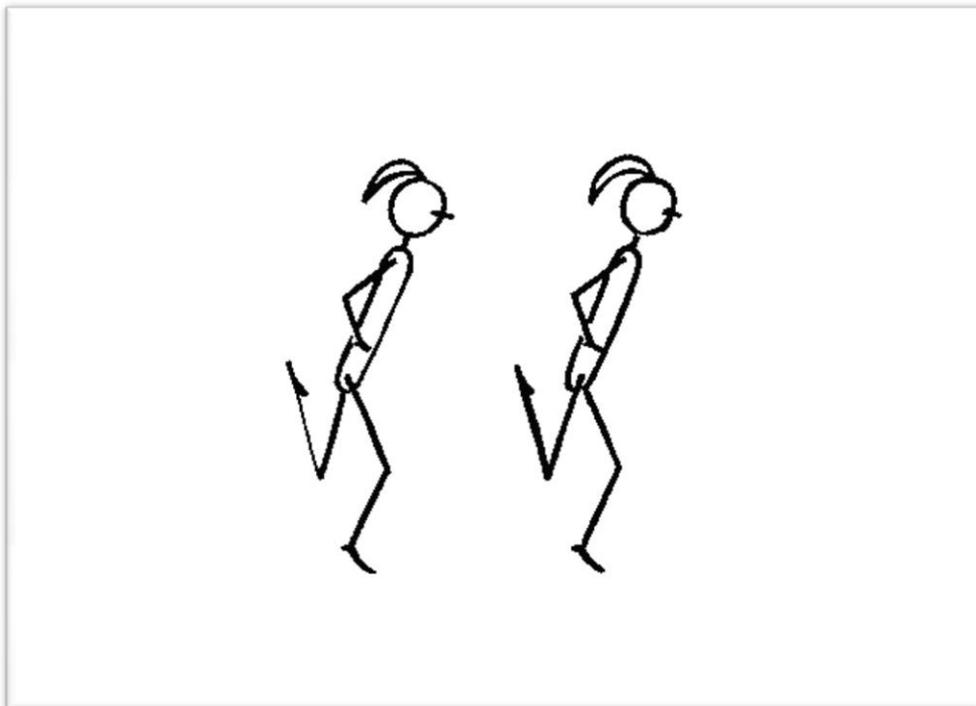
Могут выполняться на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, по дуге, по диагонали, с поворотом на 90°, 180°, 360°.

Базовые вариации бега и подскоков аэробики высокой ударности:

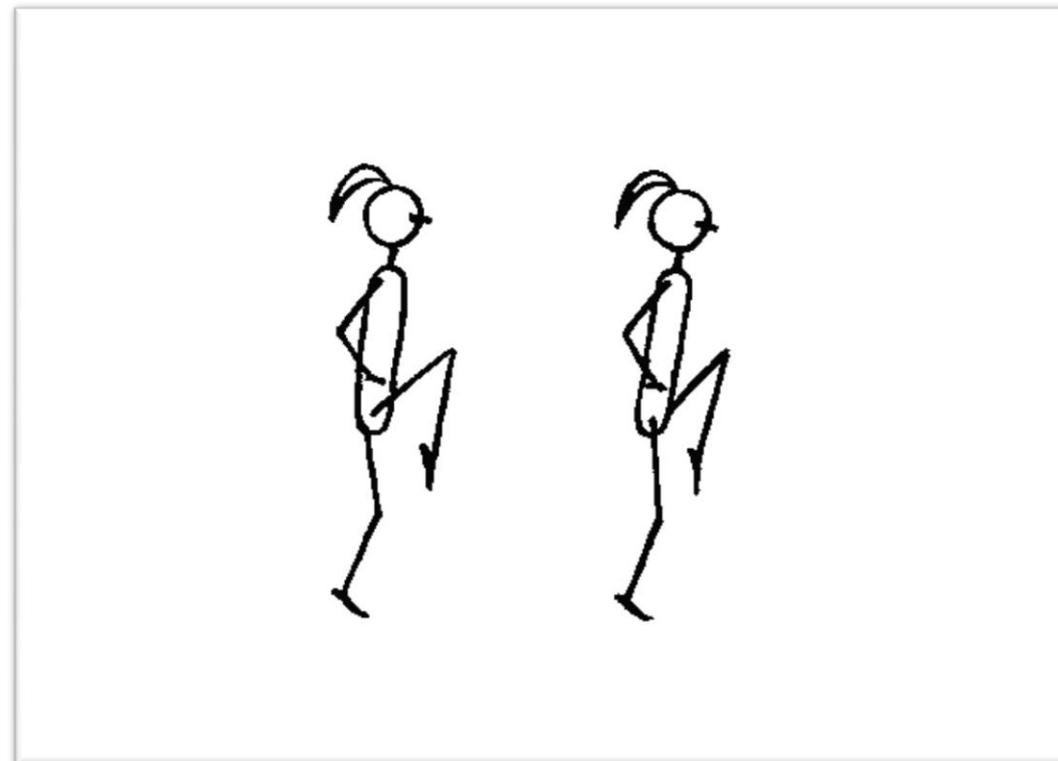
1. Бег / Джоги (Jog)
 - с захлёстыванием голени назад;
 - с высоким подниманием бедра;
 - на прямых ногах, ноги вперёд;
 - на прямых ногах, ноги в сторону.
2. Подъём колена / Ни ап (Knee up)
 - вперёд;
 - в сторону.
3. Прыжок ноги врозь-ноги вместе / Джек («Jumping Jack»)
4. Выпад / Ланч (Lunge)
 - вперёд;
 - в сторону;
 - назад.
5. Скип (Skip)
 - ноги вперёд;
 - ноги в стороны.
6. Мах / Кик (Kick)
 - вперёд;
 - в стороны;
 - круговой.
7. Супермен (Superman)
8. Галоп
 - вперёд;
 - в стороны;
 - назад.
9. Пони (Pony)
10. Хич-кик (Hitch kick)
11. Ножницы (Scissors)

Бег / Джог(Jog)

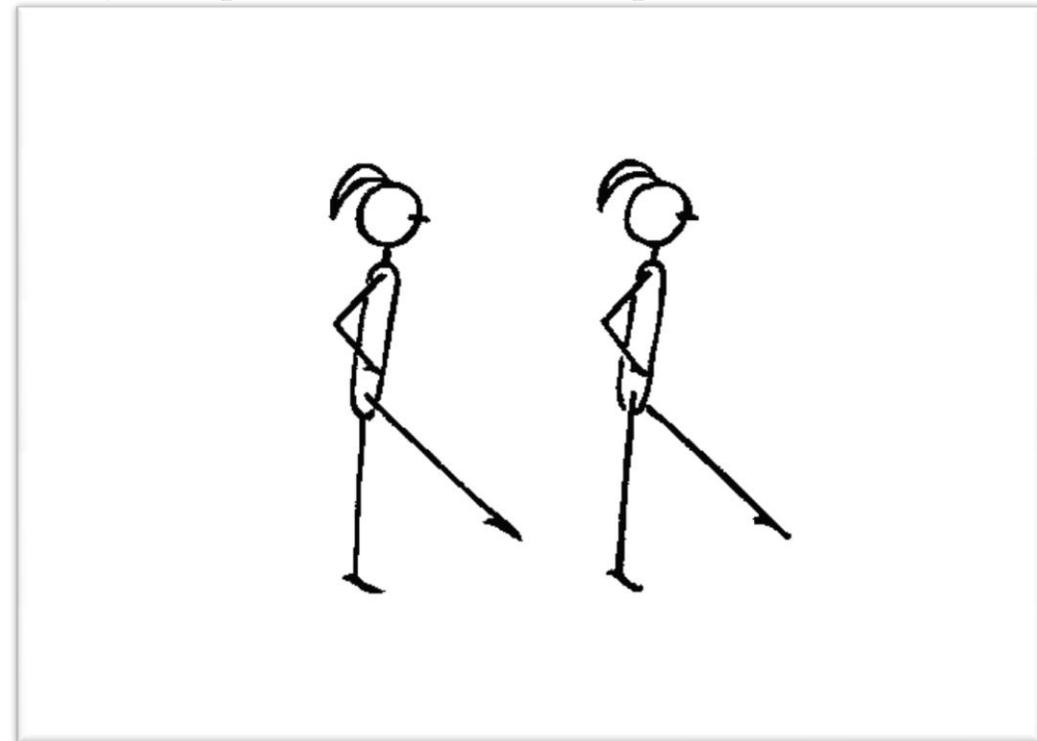
Бег (Jog) с захлёстыванием голени назад, пяткой согнутой ноги почти касаемся ягодиц, носки оттянуты



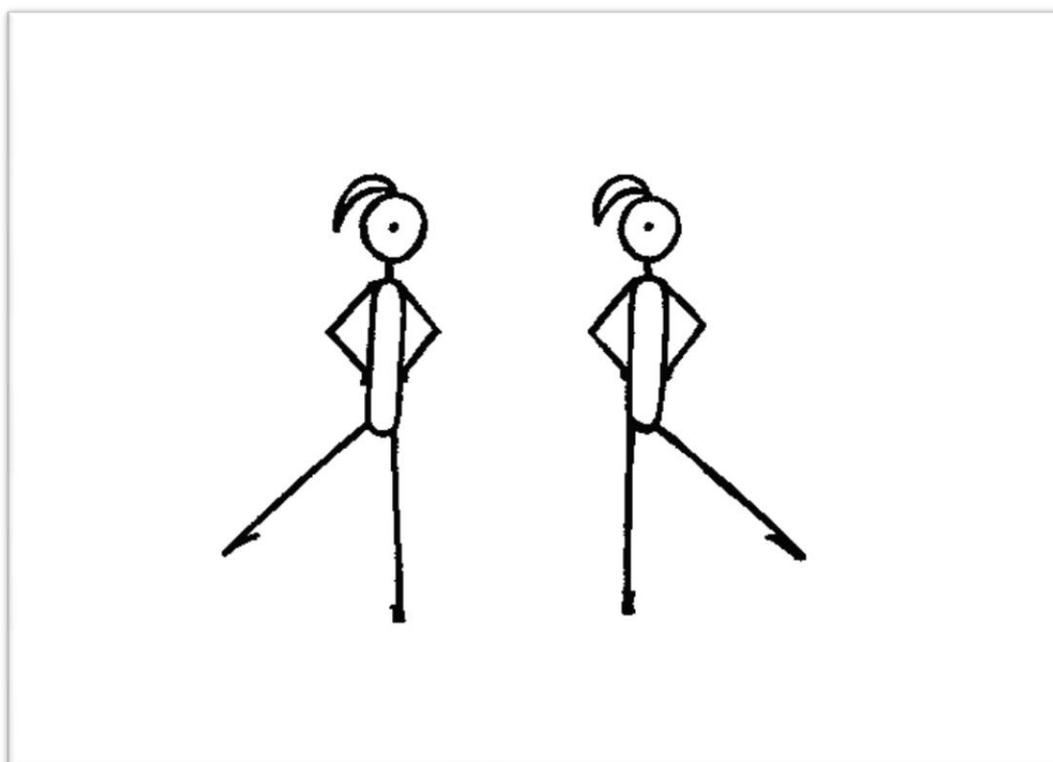
Бег (Jog) с высоким подниманием бедра



Бег (Jog) на прямых ногах, ноги вперёд

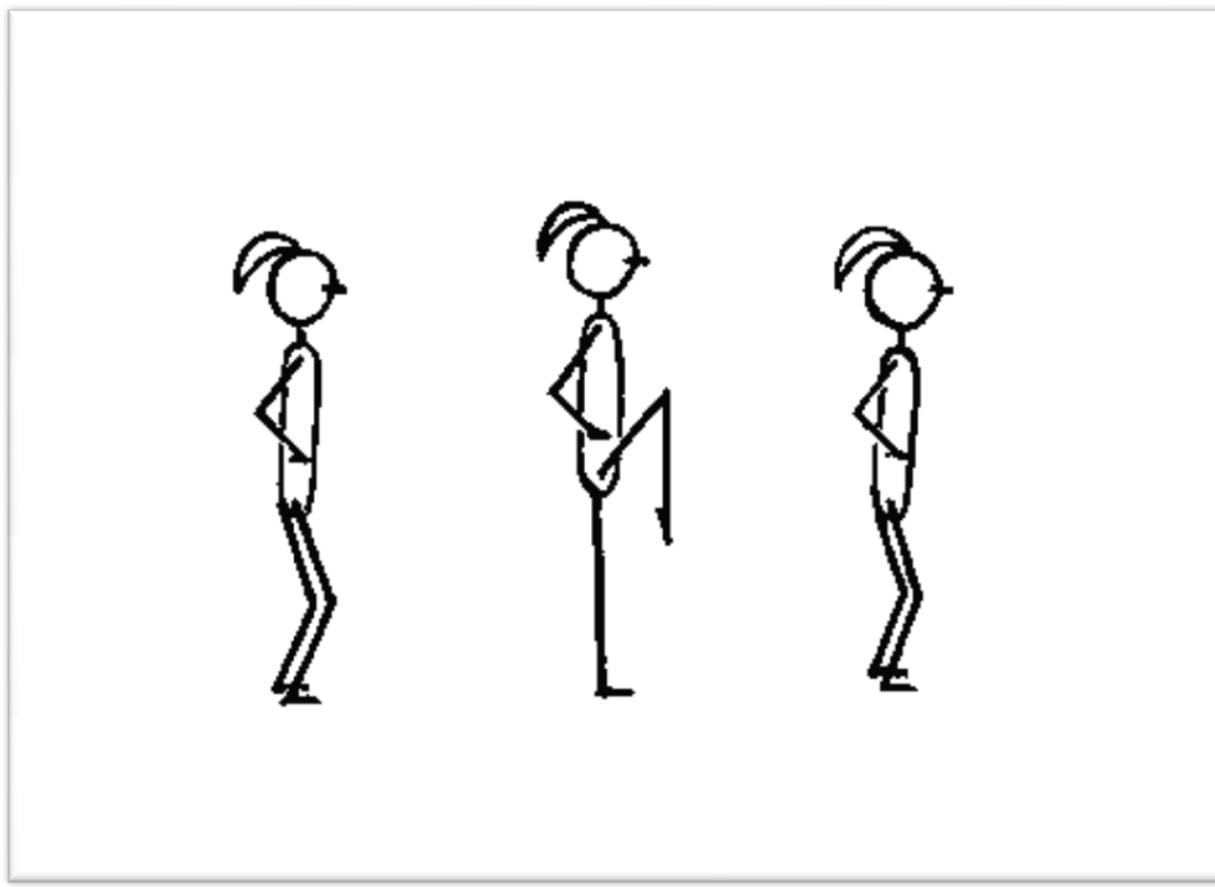


Бег (Jog) на прямых ногах, ноги в стороны



Подъём колена / Ни ап (Knee up)

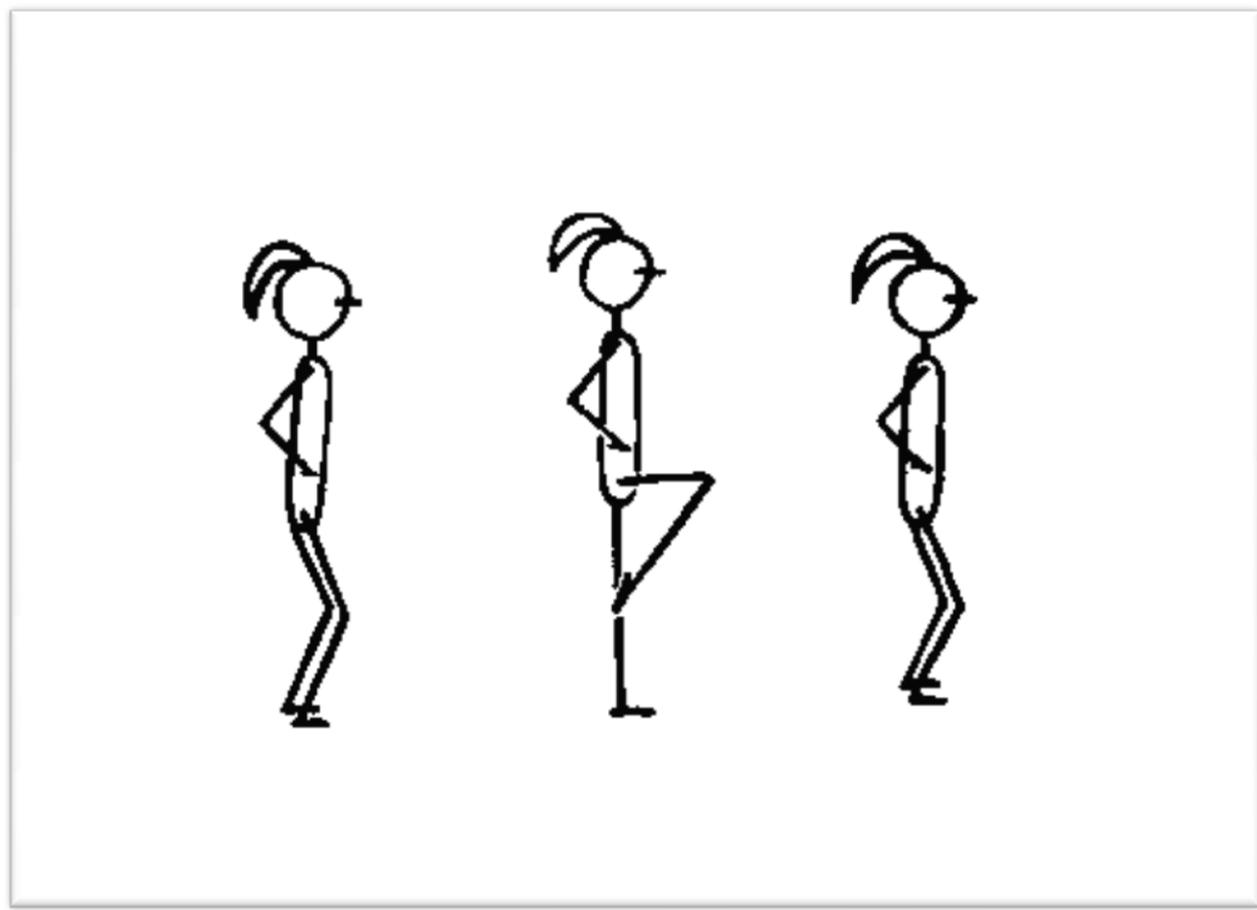
Подъём колена (Knee up) вперёд, голень перпендикулярно



«1» - подскок с подниманием колена вперёд выше горизонтали, носок оттянут, голень перпендикулярна к полу, носок направлен вниз,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

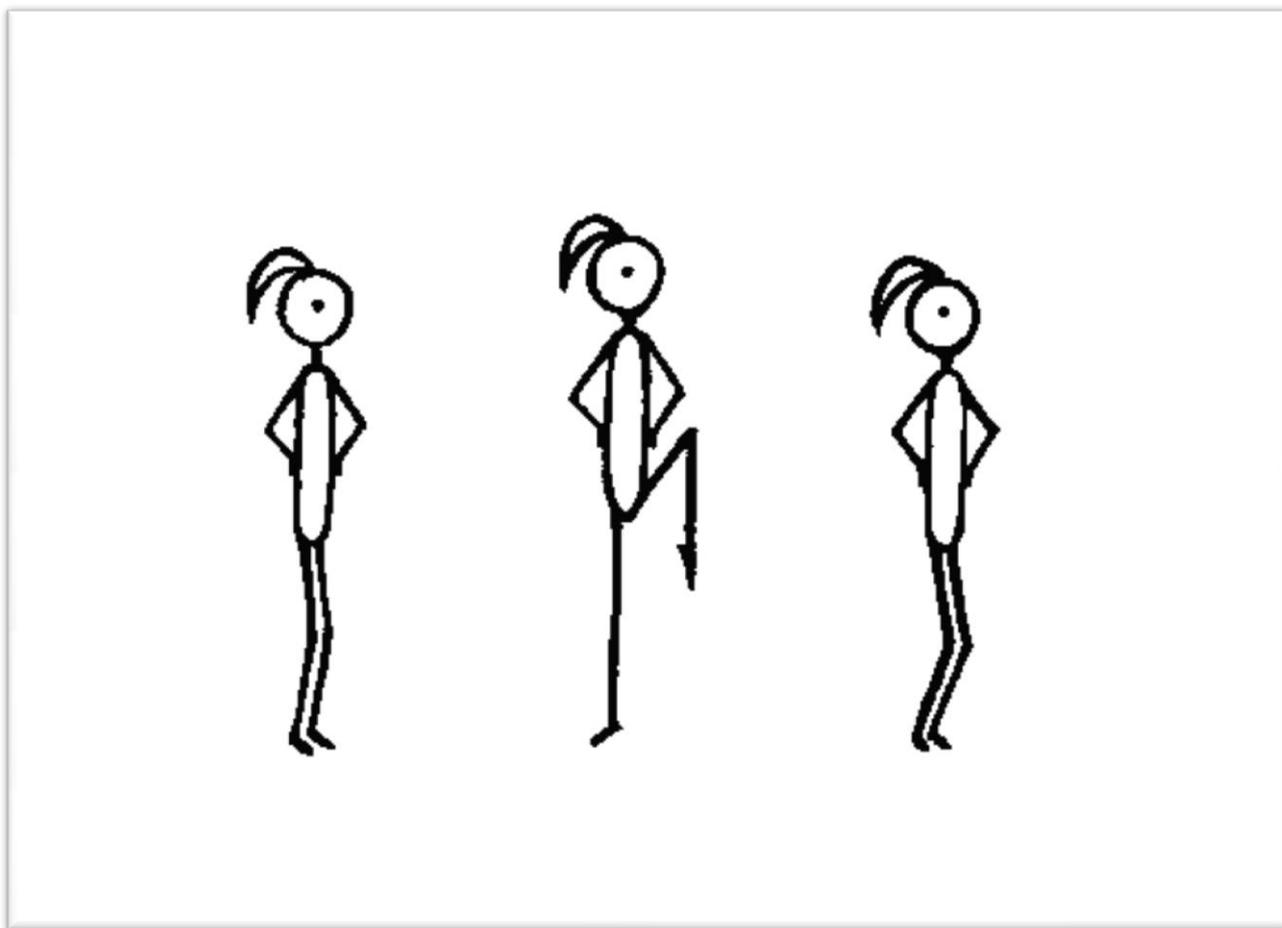
Подъём колена (Knee up) вперёд, носок прижат к колену



«1» - подскок с подниманием колена вперёд до горизонтали, носок оттянут, голень расположена под углом, носок прижат к колену,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

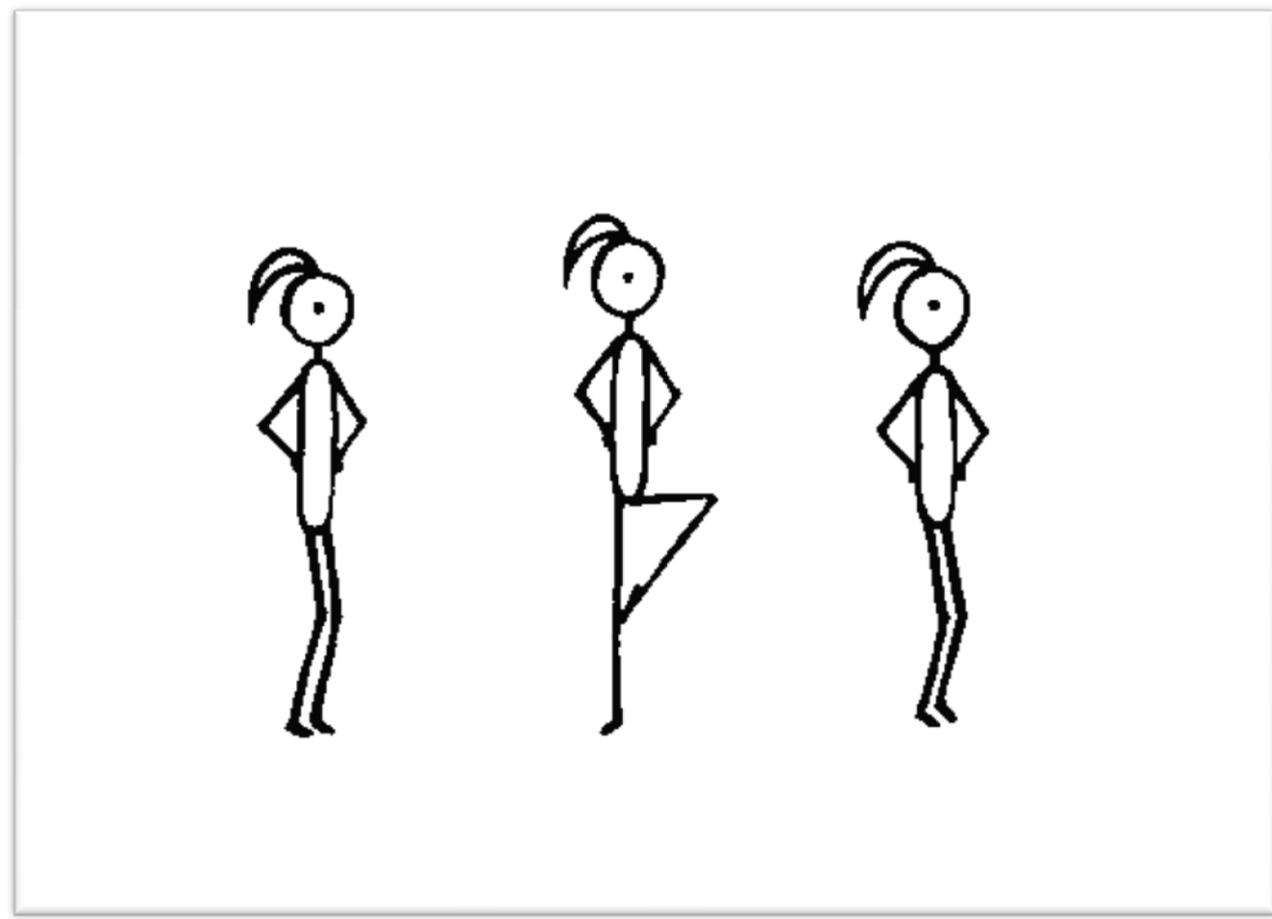
Подъём колена (Knee up) в сторону, голень перпендикулярно



«1» - подскок с подниманием колена в сторону выше горизонтали, носок оттянут, голень перпендикулярна к полу, носок направлен вниз,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

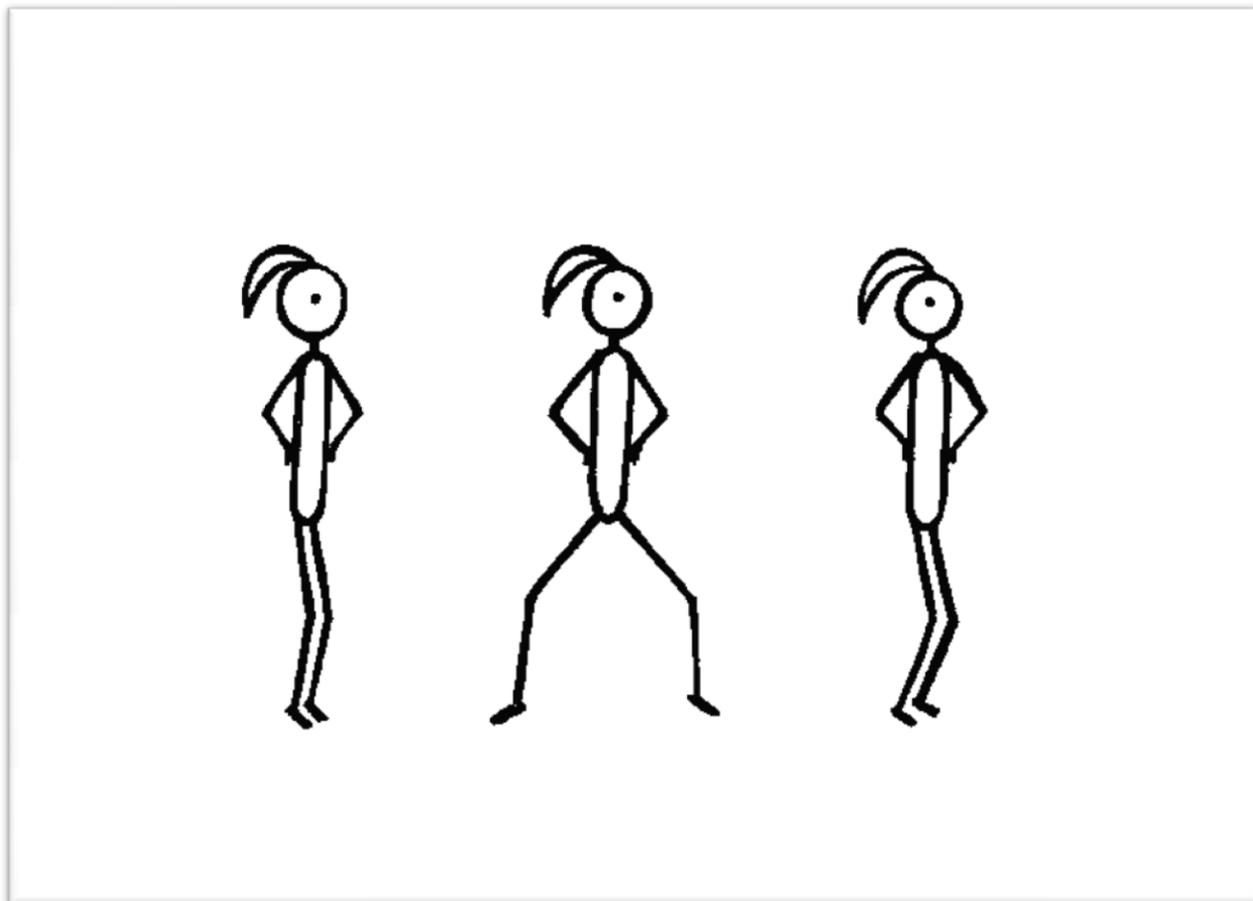
Подъём колена (Knee up) в сторону, носок прижат к колену



«1» - подскок с подниманием колена в сторону до горизонтали, носок оттянут, голень расположена под углом, носок прижат к колену,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

Прыжок ноги врозь-ноги вместе / Джек
(«Jumping Jack»)



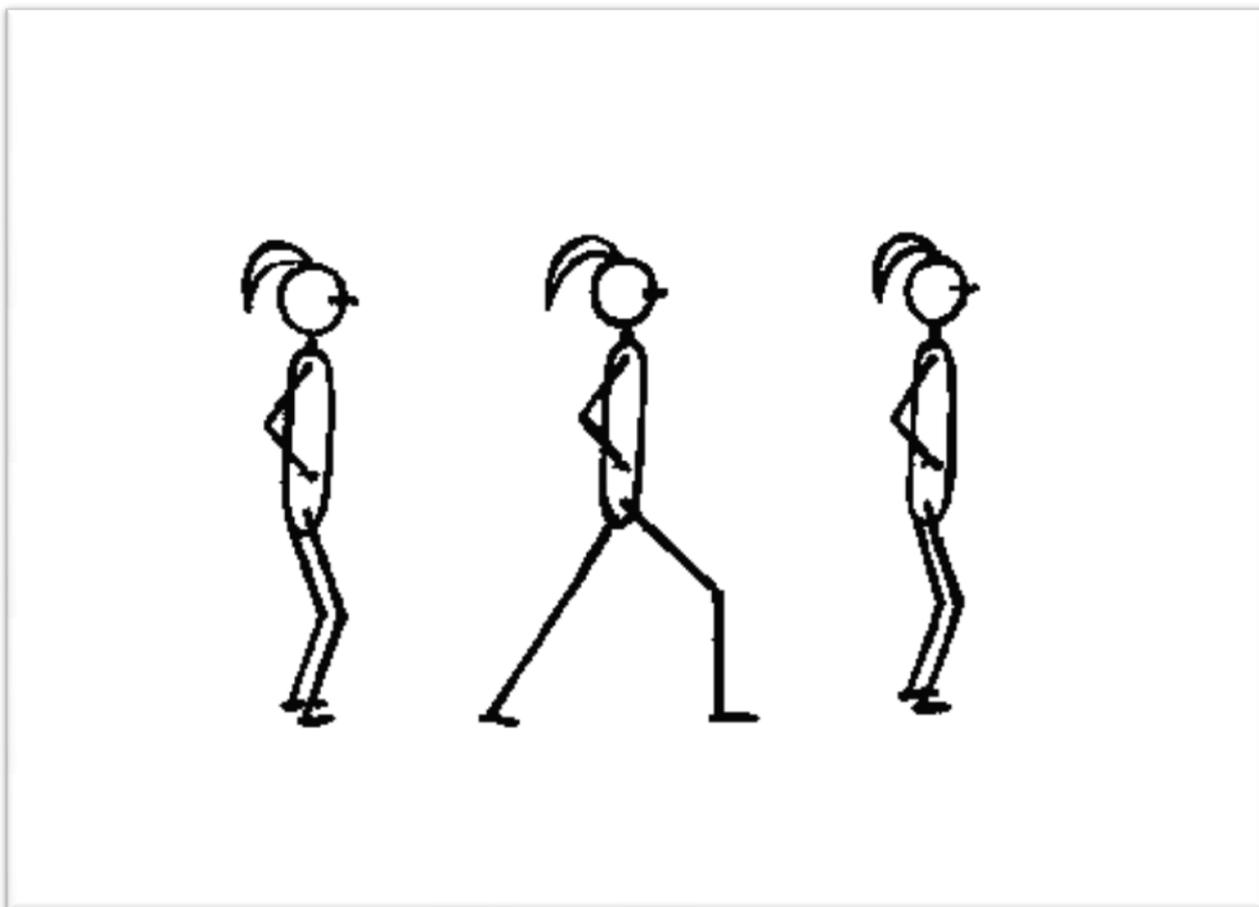
«1» - прыжком в положение ноги врозь шире плеч, носки слегка развёрнуты наружу, ноги согнуты в коленях,

«2» - прыжком ноги вместе, стопы параллельны или слегка развёрнуты наружу, ноги согнуты в коленях.

Выполняя прыжок стопы и колени должны быть сонаправлены.

Выпад / Ланч (Lunge)

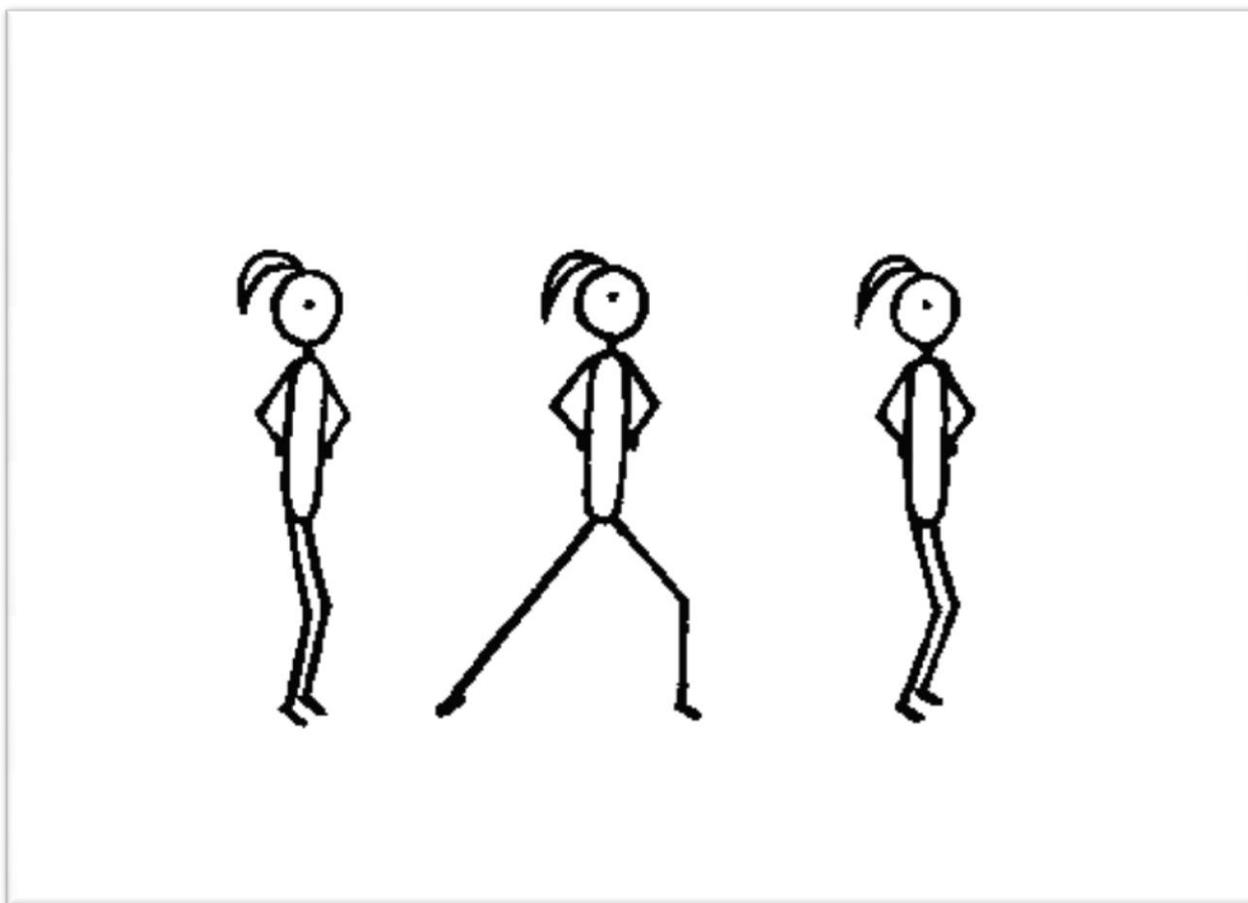
Выпад (Lunge) вперёд



«1» - прыжком одна нога вперёд, согнутая в колене, другая нога прямая – назад, почти касаясь пяткой пола, носки обеих ног направлены вперёд,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

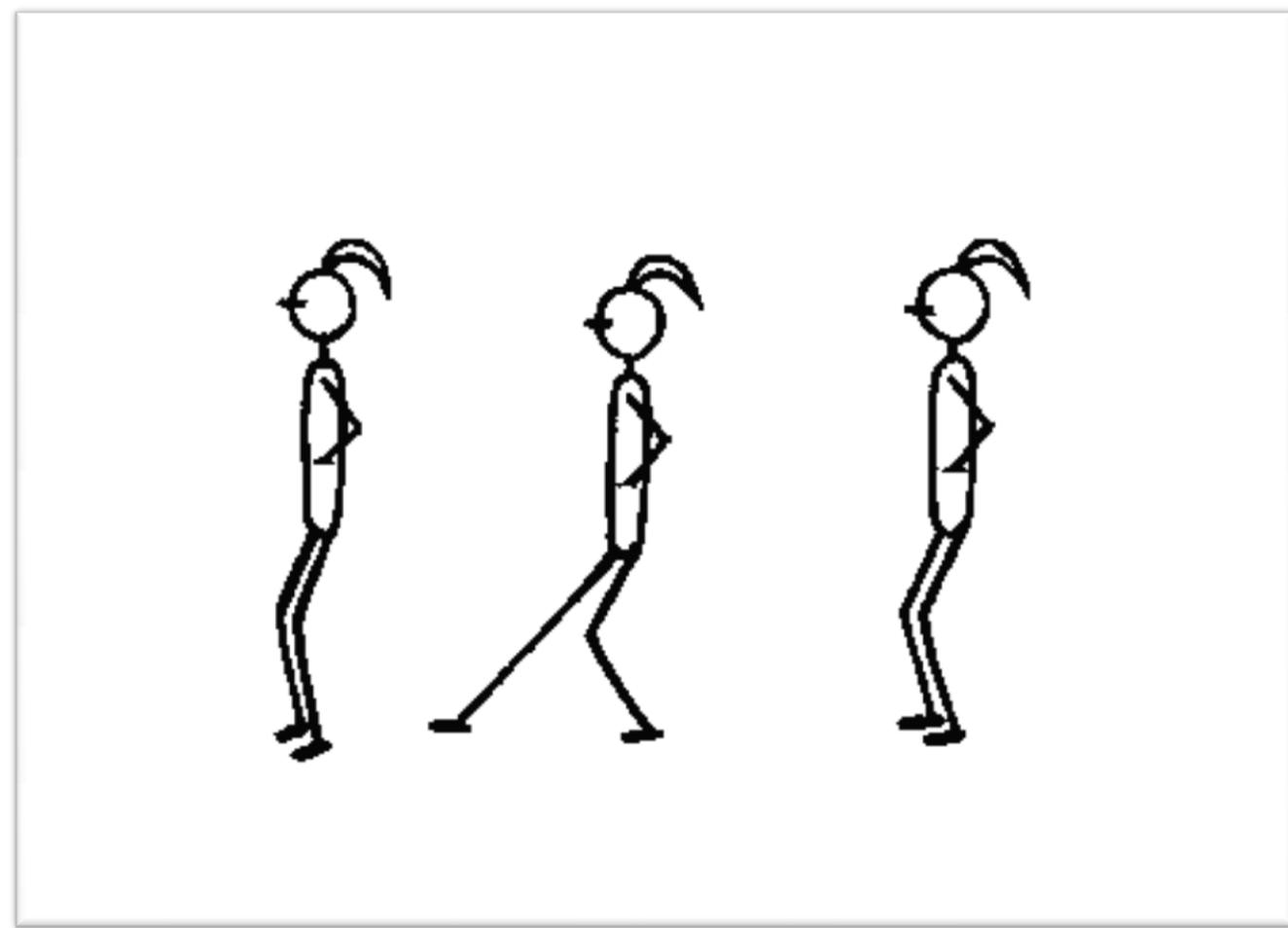
Выпад (Lunge) в сторону



«1» - прыжком ноги врозь, одна нога - согнута в колене (носок оттянут или согнут на себя), другая - прямая, стопы параллельны или слегка развёрнуты наружу,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

Выпад (Lunge) назад

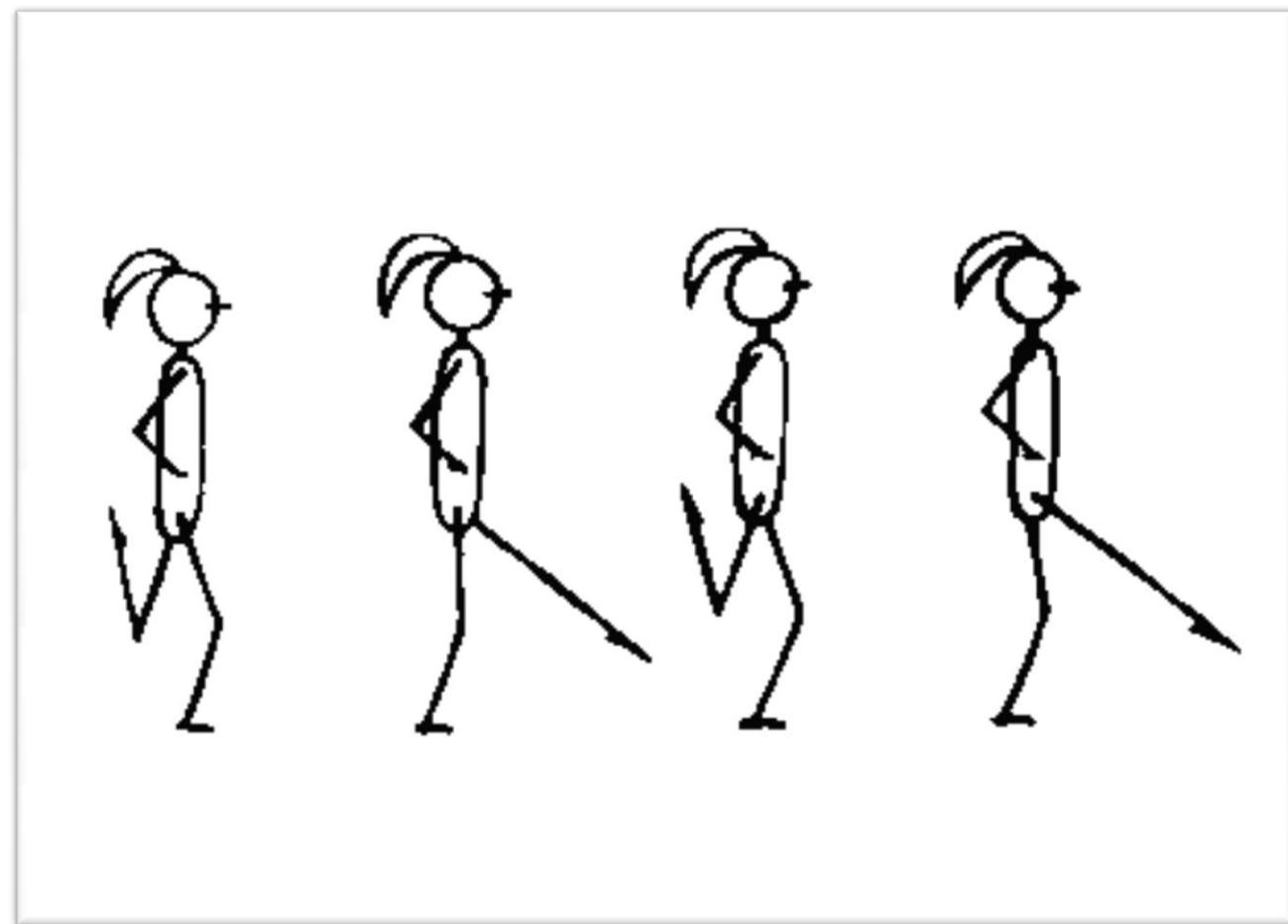


«1» - прыжком одна нога прямая вперёд (носок оттянут или согнут на себя), другая согнутая в колене – назад, носки обеих ног направлены вперёд,

«2» - делая второй подскок соединить ноги в исходное положение.

Скип (Skip)

Скип (Skip) ноги вперёд



«и» - подскок на правой ноге, левую согнуть в колене назад, почти касаясь пяткой ягодиц,

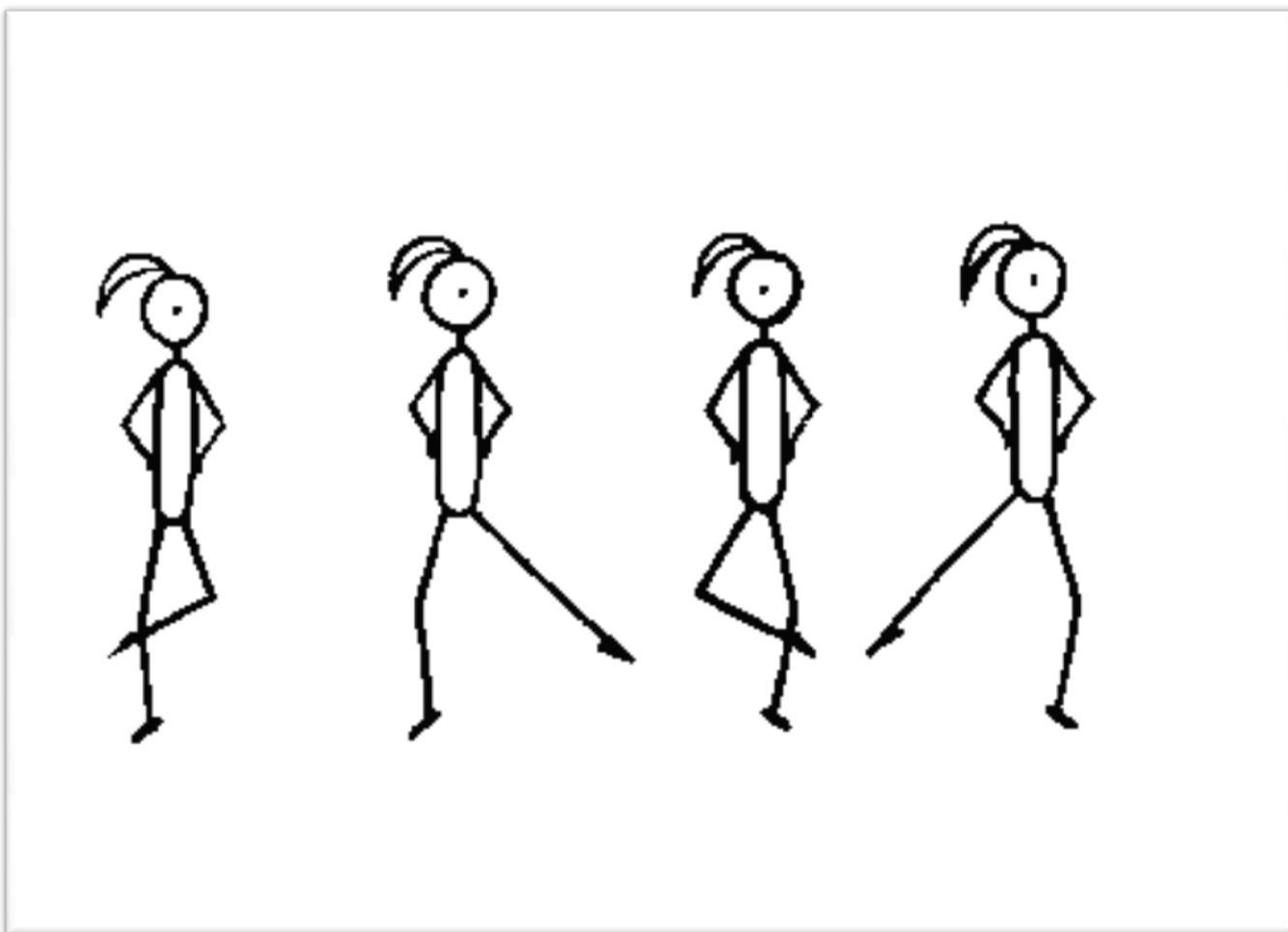
«1» - сделать второй подскок на правой ноге, выпрямить левую ногу вперёд-вверх под углом 30-40° пяткой вниз (не разворачивая в сторону), носки обеих ног направлены вперёд.

«2» - поменять ноги: подскок на левой ноге, правую согнуть в колене назад, почти касаясь пяткой ягодиц,

«3» - сделать второй подскок на левой ноге, выпрямить правую ногу вперёд-вверх под углом 30-40° пяткой вниз (не разворачивая в сторону), носки обеих ног направлены вперёд,

«4» - поменять ноги: подскок на правой ноге, левую согнуть в колене назад, почти касаясь пяткой ягодиц.

Скип (Skip) ноги в стороны



«и» - подскок на правой ноге, левую согнуть выворотню, колено в сторону,

«1» - сделать второй подскок на правой ноге, выпрямить левую ногу в сторону под углом 30-40° пяткой вниз,

«2» - поменять ноги: подскок на левой ноге, правую согнуть выворотню, колено в сторону,

«3» - сделать второй подскок на левой ноге, выпрямить правую ногу в сторону под углом 30-40° пяткой вниз,

«4» - поменять ноги: подскок на правой ноге, левую согнуть выворотню, колено в сторону.

Мах / Кик (Kick)

Махи выполняются прямой ногой вперёд или в сторону, могут быть трёх уровней:

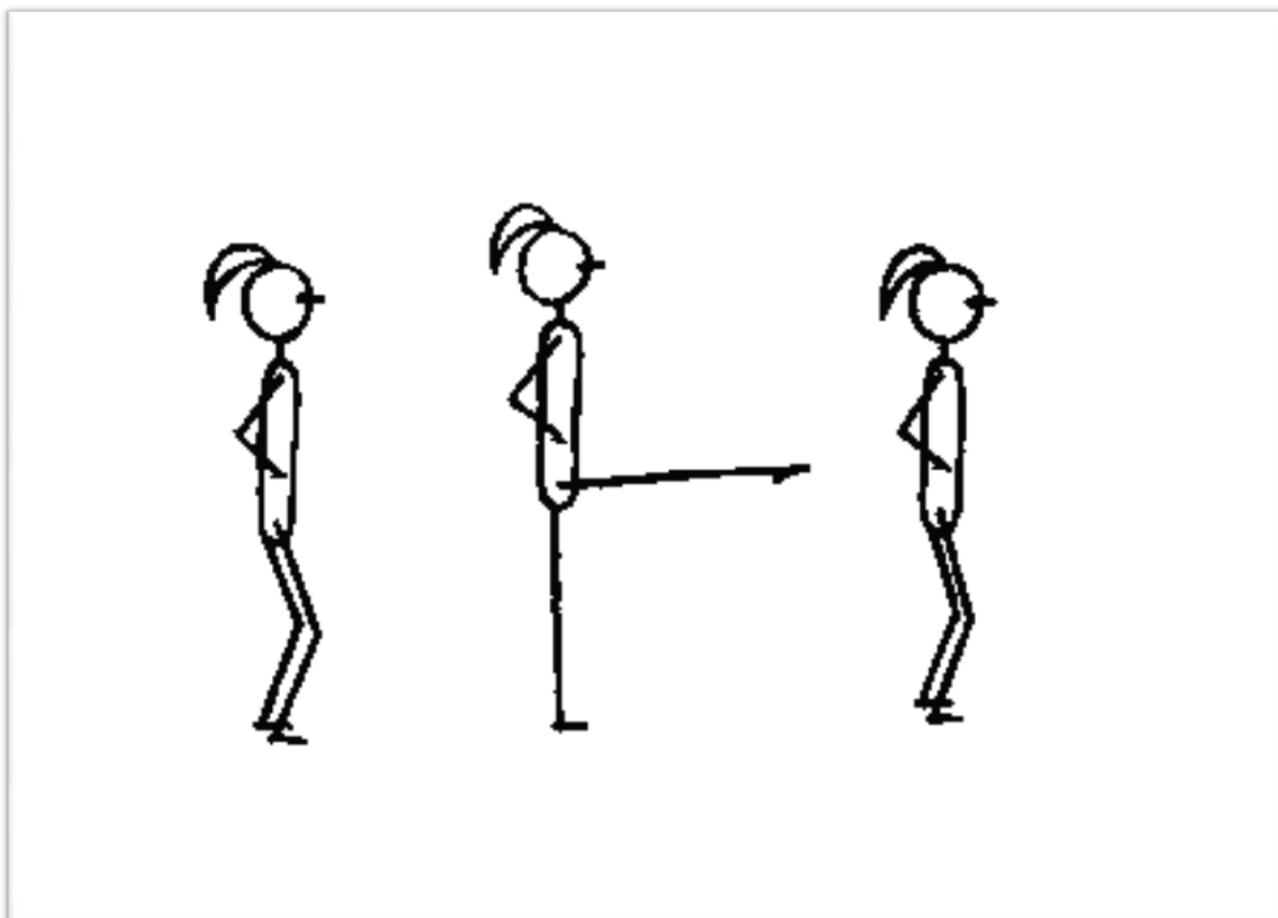
1 уровень – на 90° ,

2 уровень – до плеча,

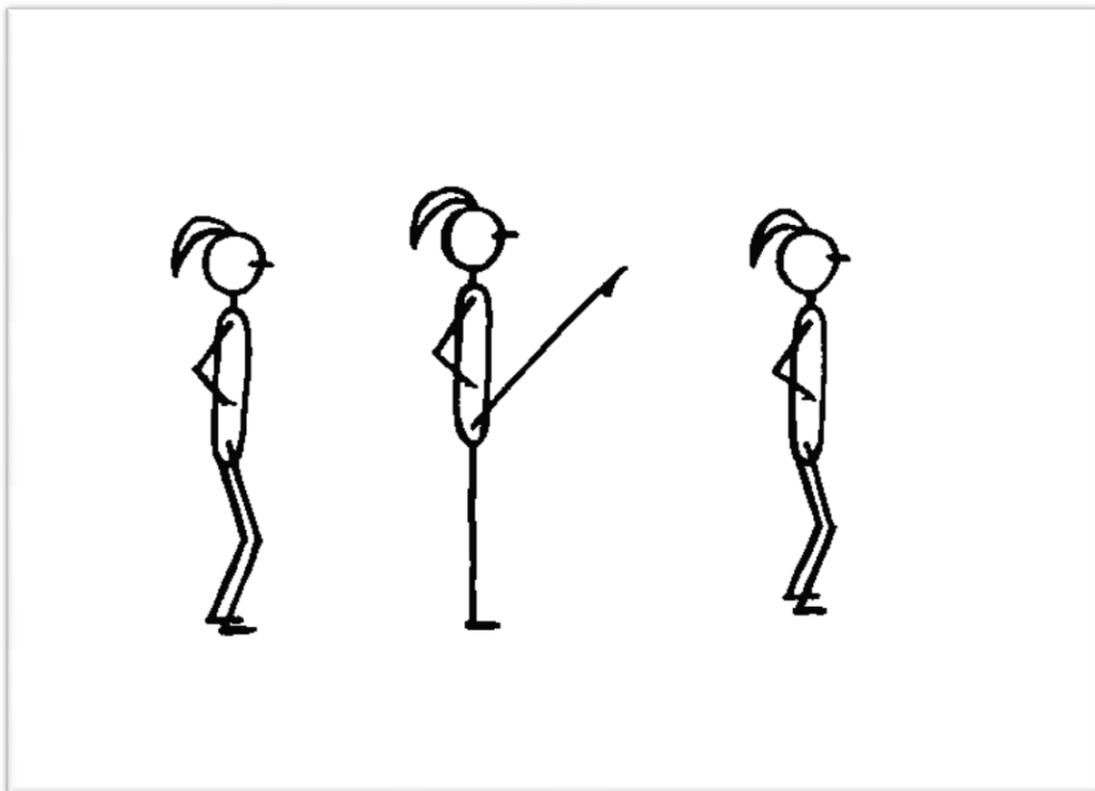
3 уровень – выше головы.

Движение выполняется только в тазобедренном суставе, туловище прямо.

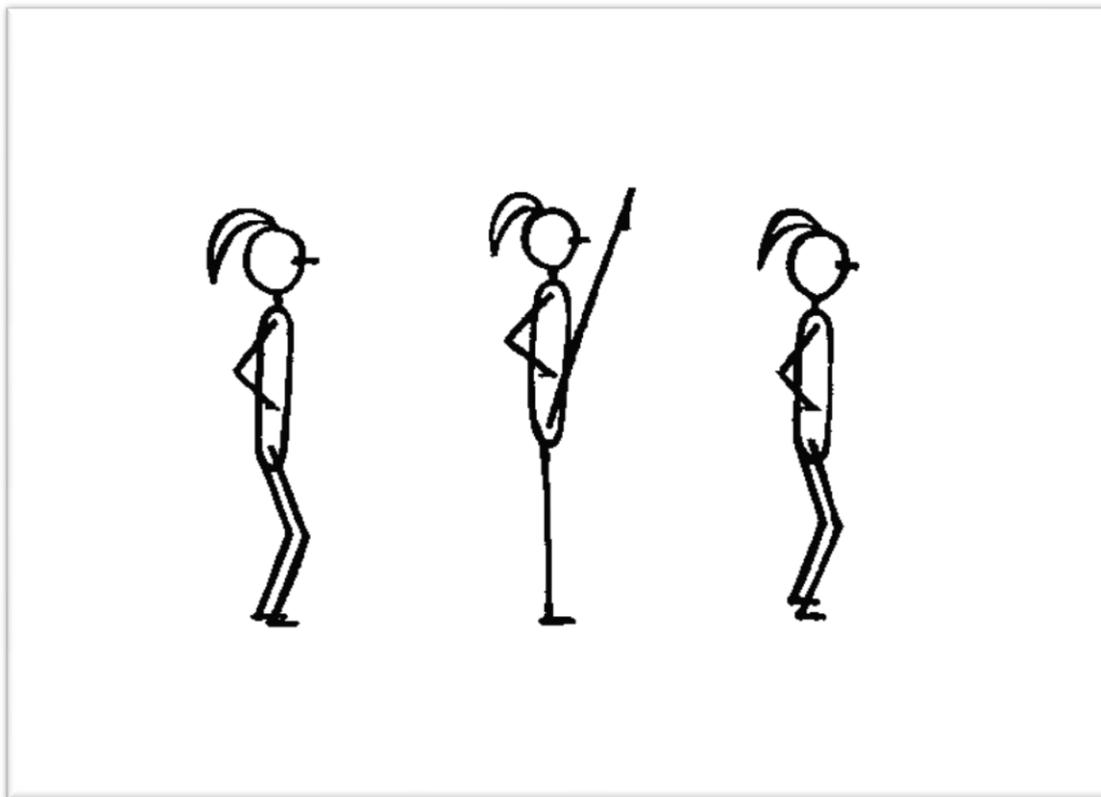
Мах (Kick) вперед на 90° (1 уровень)



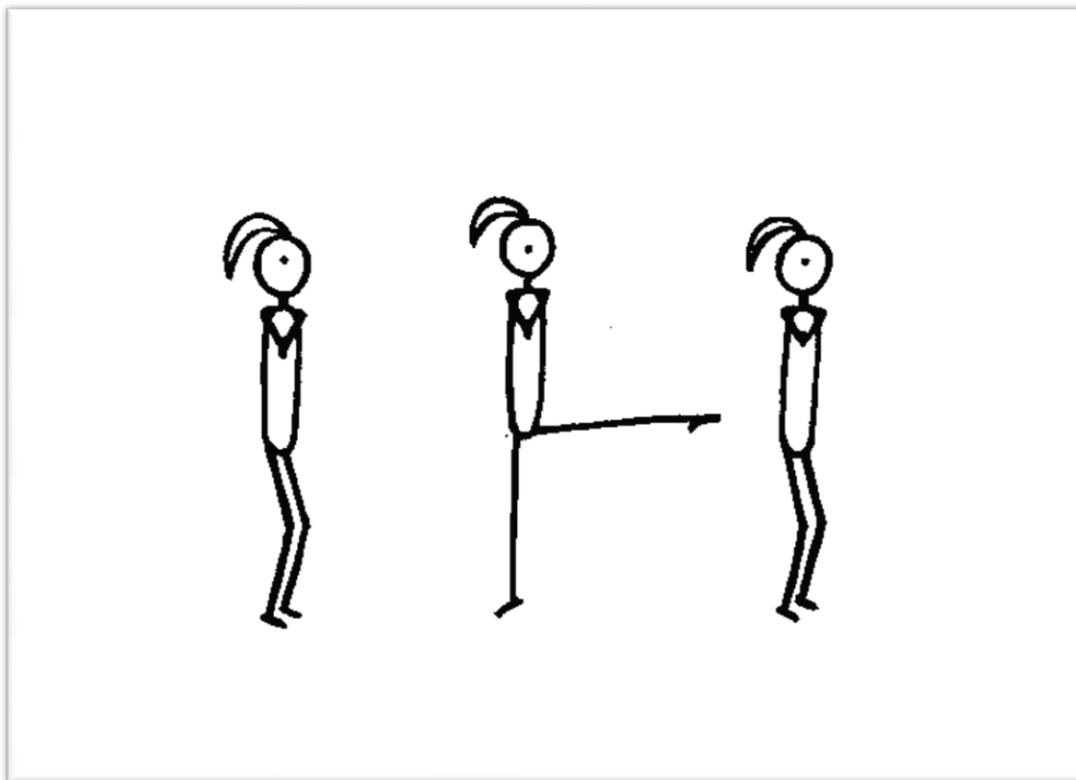
Мах (Kick) вперед до плеча (2 уровень)



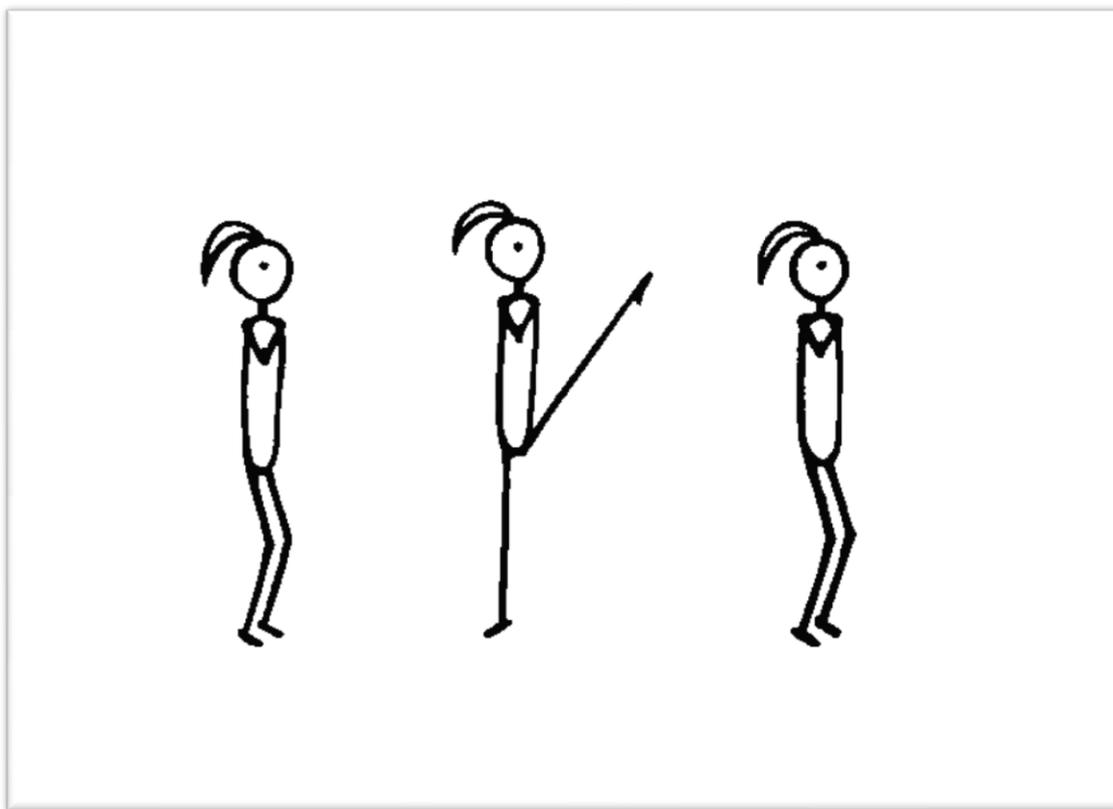
Мах (Kick) вперед выше головы (3 уровень)



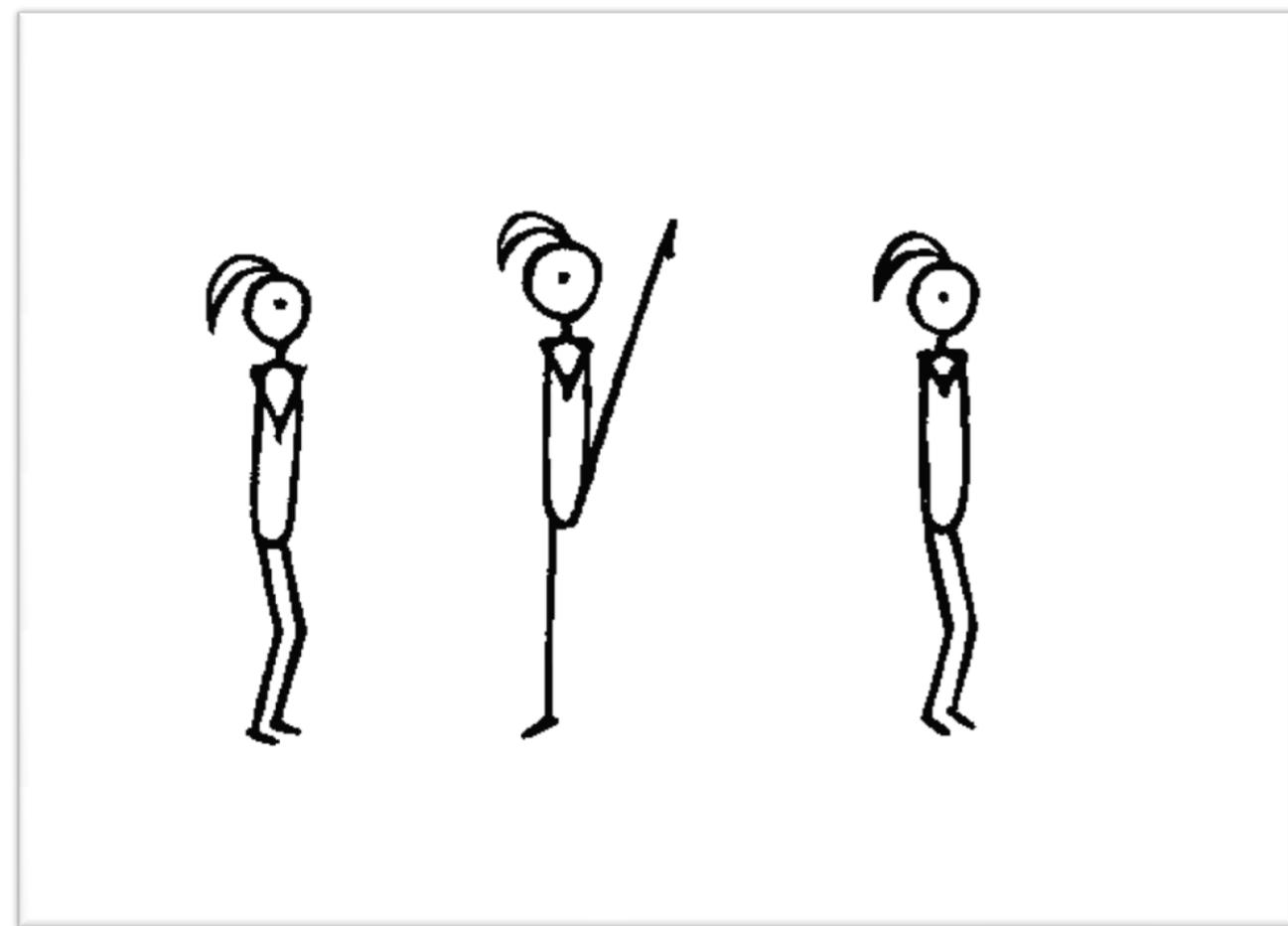
Мах (Kick) в сторону на 90° (1 уровень)



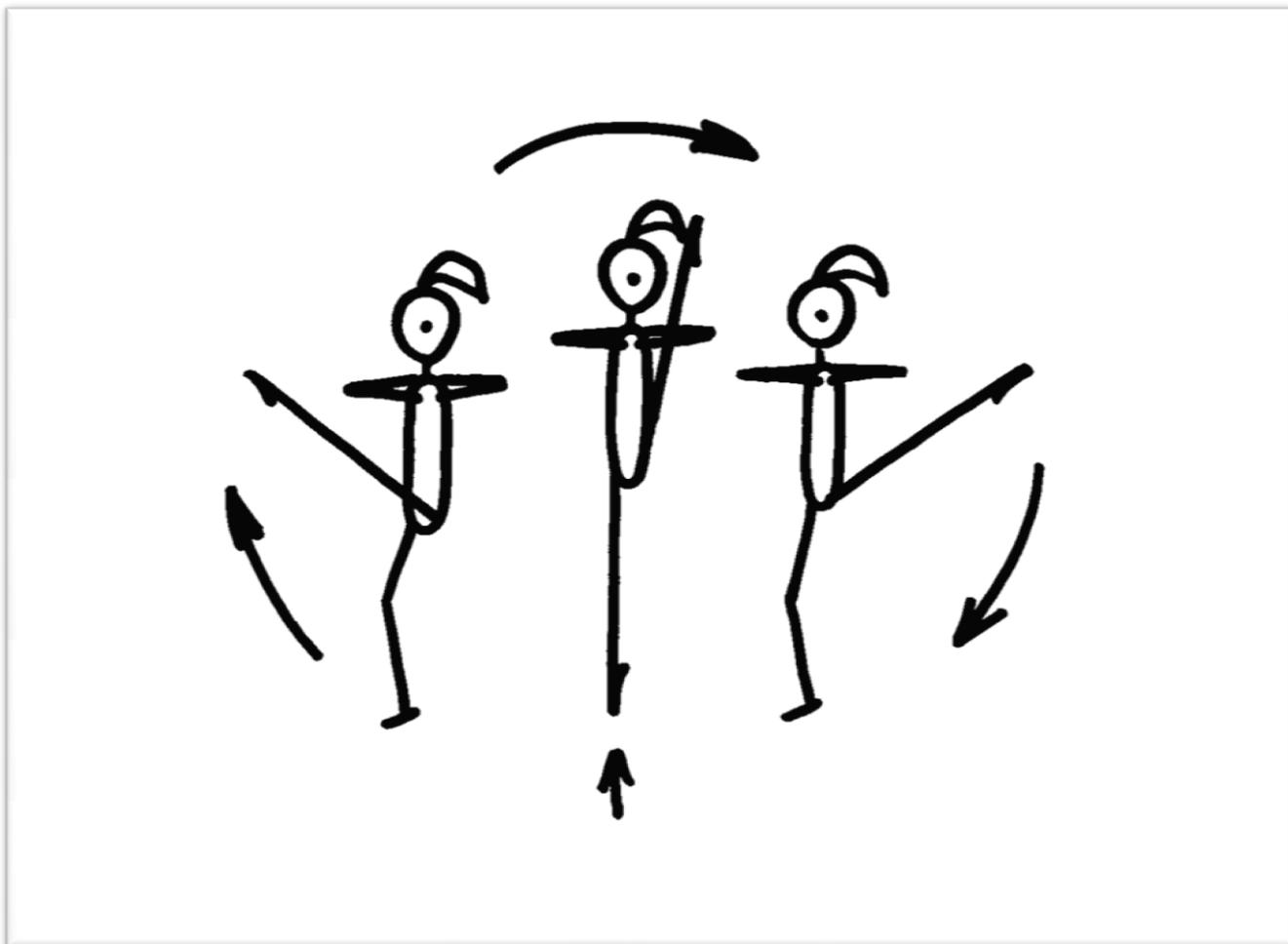
Мах (Kick) в сторону до плеча (2 уровень)



Мах (Kick) в сторону выше головы (3 уровень)



Круговой мах / Фан-кик (Fun Kick)



Выполняется по кругу:

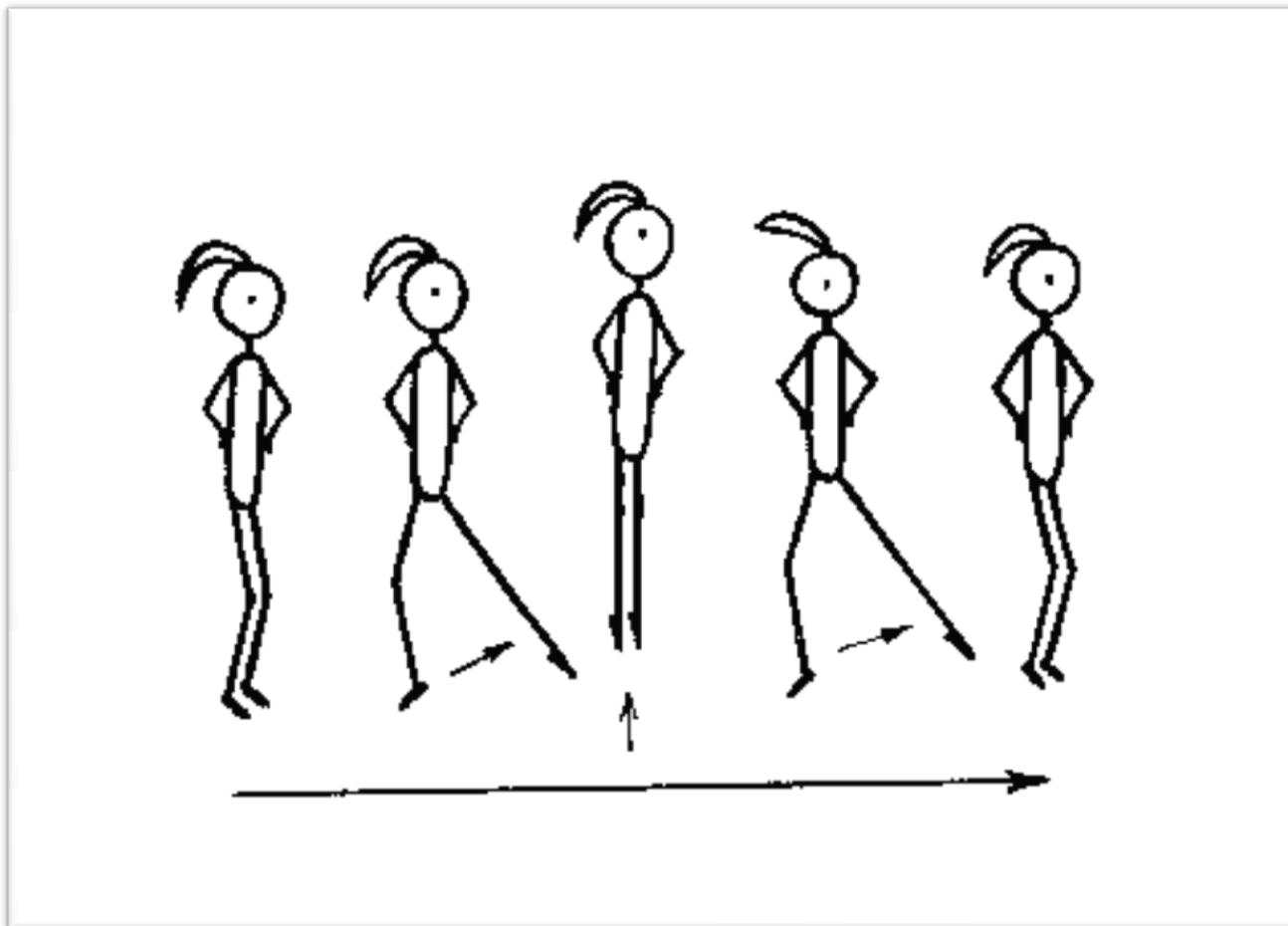
С правой ноги «1-2» - правой ногой влево - внутрь (скрестно) – вверх – вправо – вниз.

С левой ноги «1-2» - левой ногой вправо – внутрь (скрестно) – вверх – влево – вниз.

4.1.3 Виды передвижений с подскоками:

Галоп

Галоп в сторону:



С правой ноги:

«1» - шаг правой ногой вправо,

«2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой,

«3» - шаг правой вправо,

«4» - приставить левую ногу к правой, или сделать ещё один галоп (подскок вверх)

С левой ноги: то же самое, начиная с левой ноги влево.

Чередуюя ноги:

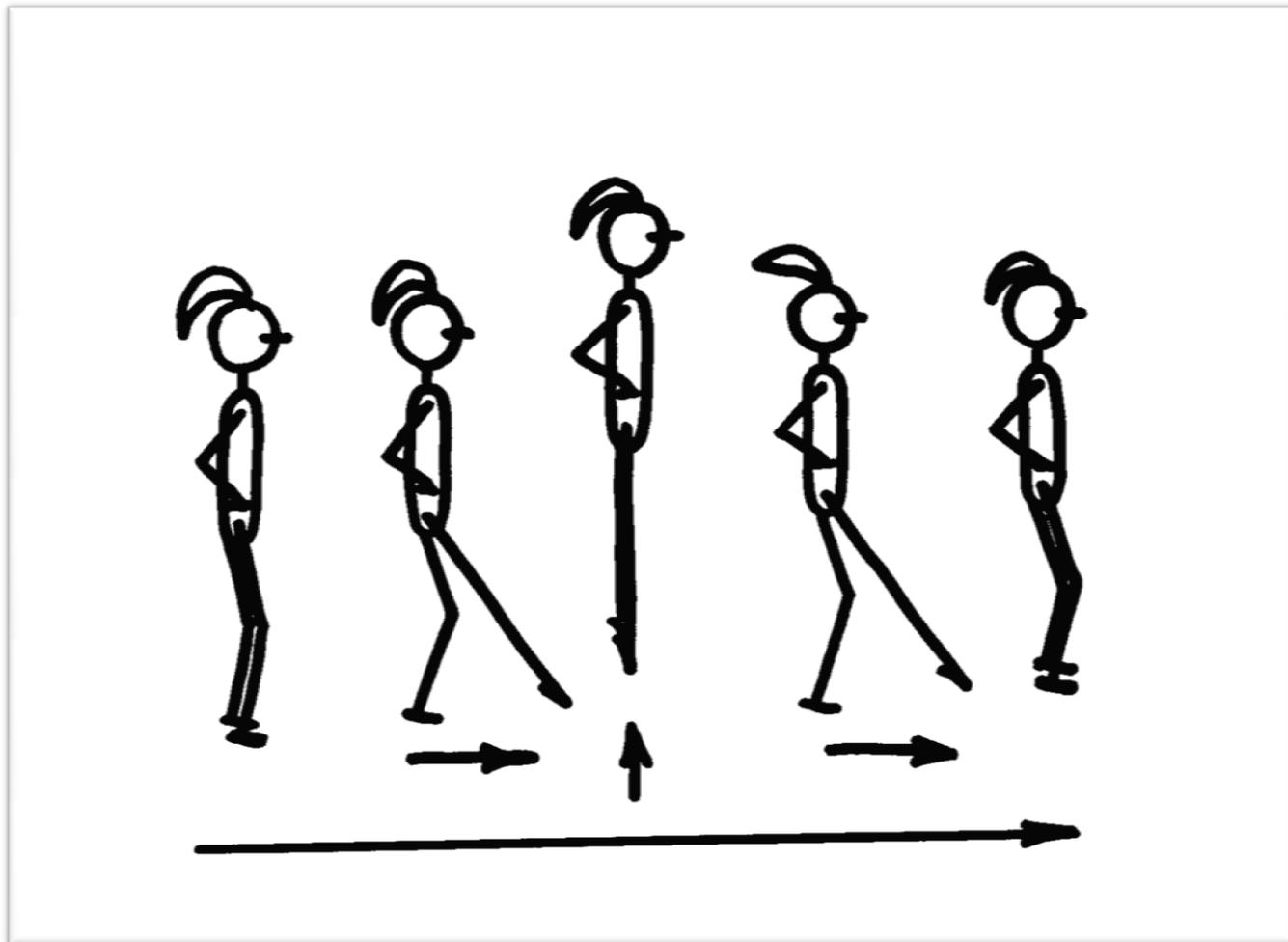
«1» - шаг правой ногой вправо (лицом),

«2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой и делая поворот направо на 180° (развернуться спиной),

«3» - шаг левой влево (спиной).

«4» - подскок вверх соединяя в воздухе правую ногу с левой и делая поворот налево на 180° (развернуться обратно лицом).

Галоп вперёд:



С правой ноги:

«1» - шаг правой ногой вперёд,

«2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой,

«3» - шаг правой вперёд,

«4» - приставить левую ногу к правой, или сделать ещё один галоп (подскок вверх)

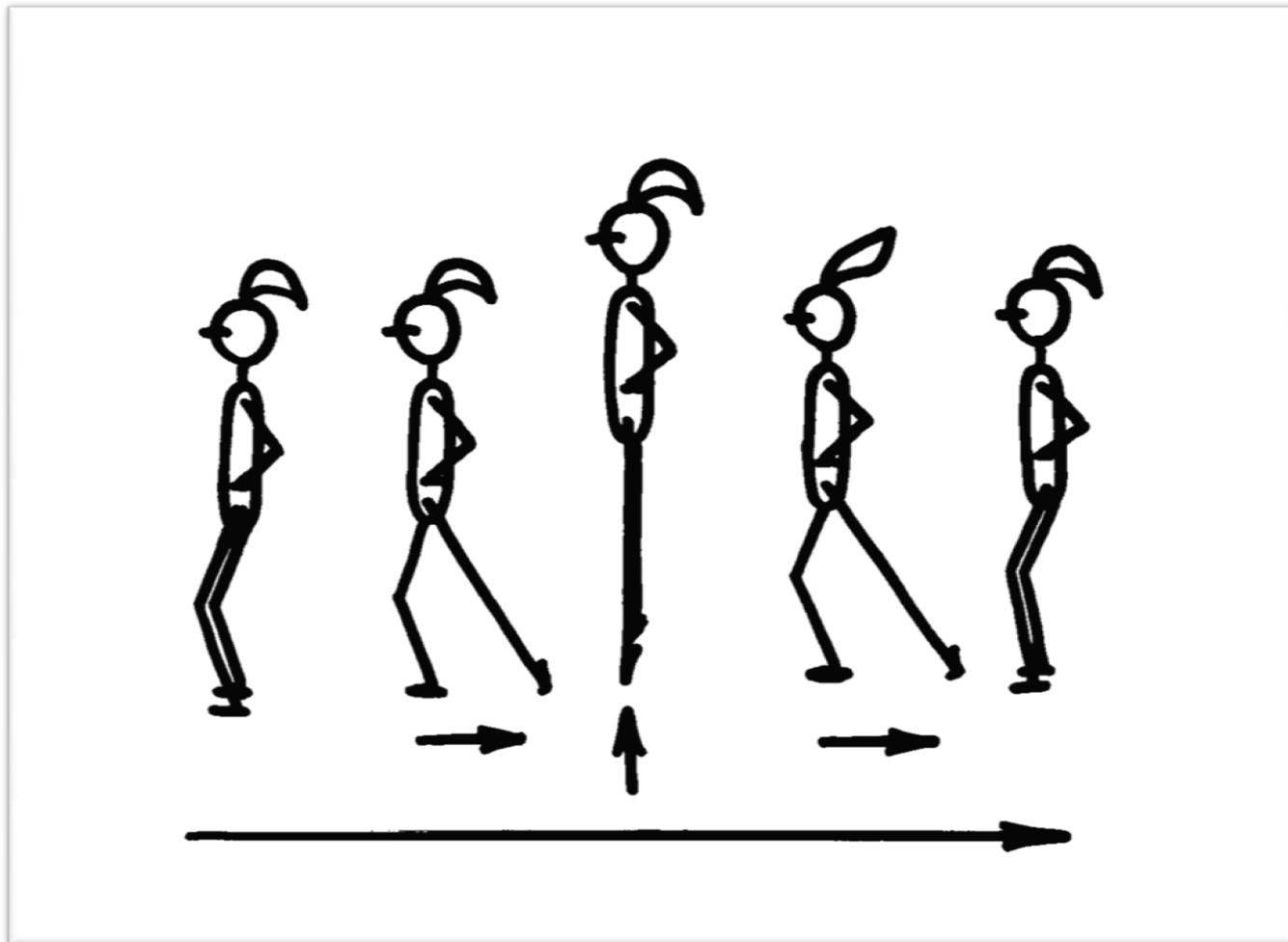
С левой ноги: то же самое, начиная с левой ноги вперёд.

Чередую ноги:

«1» - шаг правой ногой вперёд,

- «2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой,
- «3» - шаг левой ногой вперёд,
- «4» - подскок вверх соединяя в воздухе правую ногу с левой.

Галоп назад:



С правой ноги:

- «1» - шаг правой ногой назад,
- «2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой,
- «3» - шаг правой назад,
- «4» - приставить левую ногу к правой, или сделать ещё один галоп (подскок вверх)

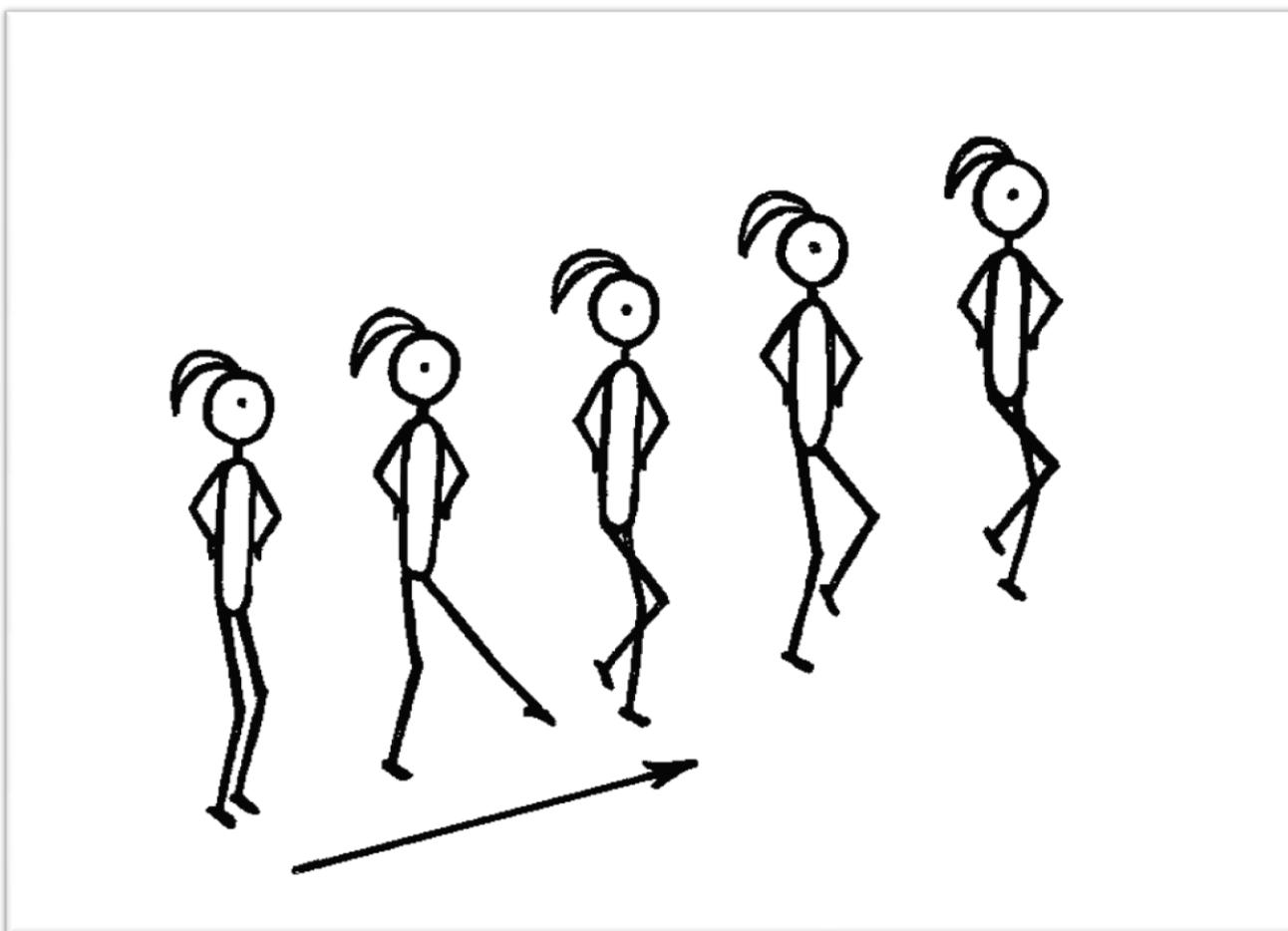
С левой ноги: то же самое, начиная с левой ноги назад.

Чередую ноги:

- «1» - шаг правой ногой назад,
- «2» - подскок вверх соединяя в воздухе левую ногу с правой,
- «3» - шаг левой назад,
- «4» - подскок вверх соединяя в воздухе правую ногу с левой.

Пони

Пони: толчком левой прыжок вправо на правую ногу, левую ногу соединить с правой, переступить на правую (ча-ча-ча), счет 1-и-2, то же с правой ноги прыжком влево, счет 3-и-4.



Супермен (Superman)

Супермен (Superman) – с левой ноги два прыжка вправо, приземляясь на правую:

«1» – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок вправо с приземлением на правую, левая нога выпрямляется влево-назад,

«2» – левой шаг скрестно вперёд, согнуть правую,

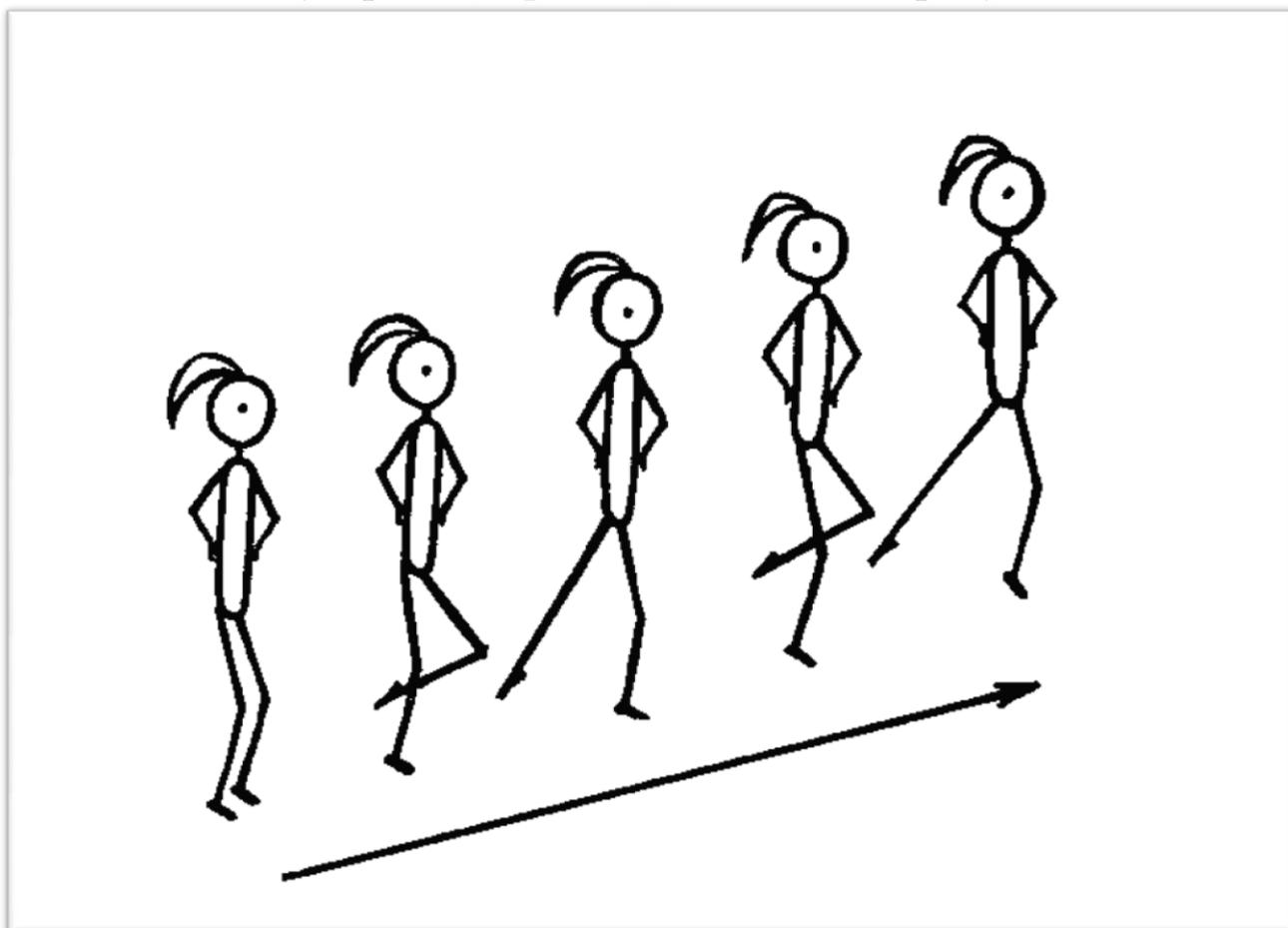
«3» – толчком левой небольшой прыжок вправо с приземлением на правую, левая нога выпрямляется влево-назад,

«4» – стоя на правой согнуть левую ногу.

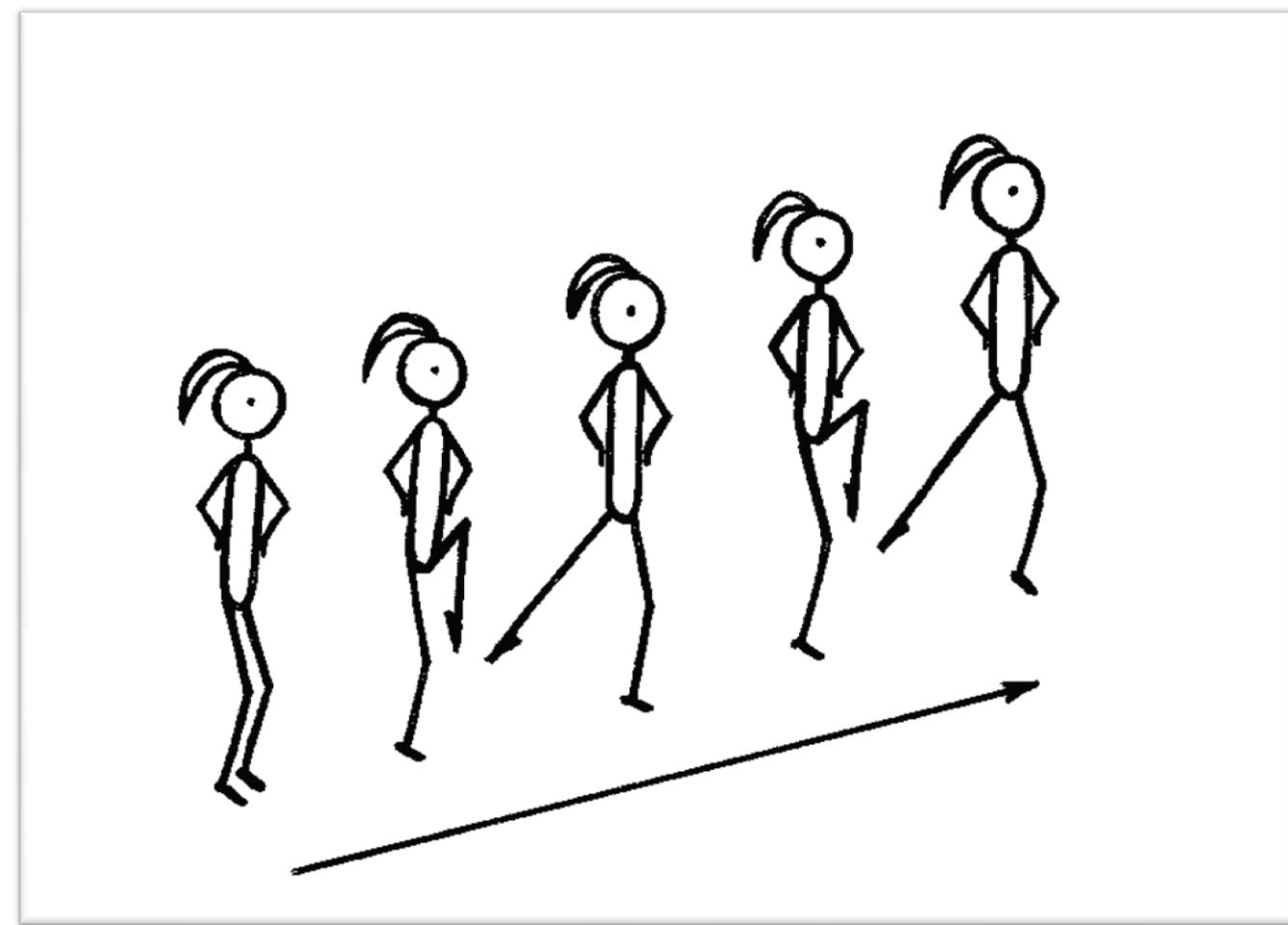
При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

То же с правой ноги влево.

Супермен (Superman), колено в сторону

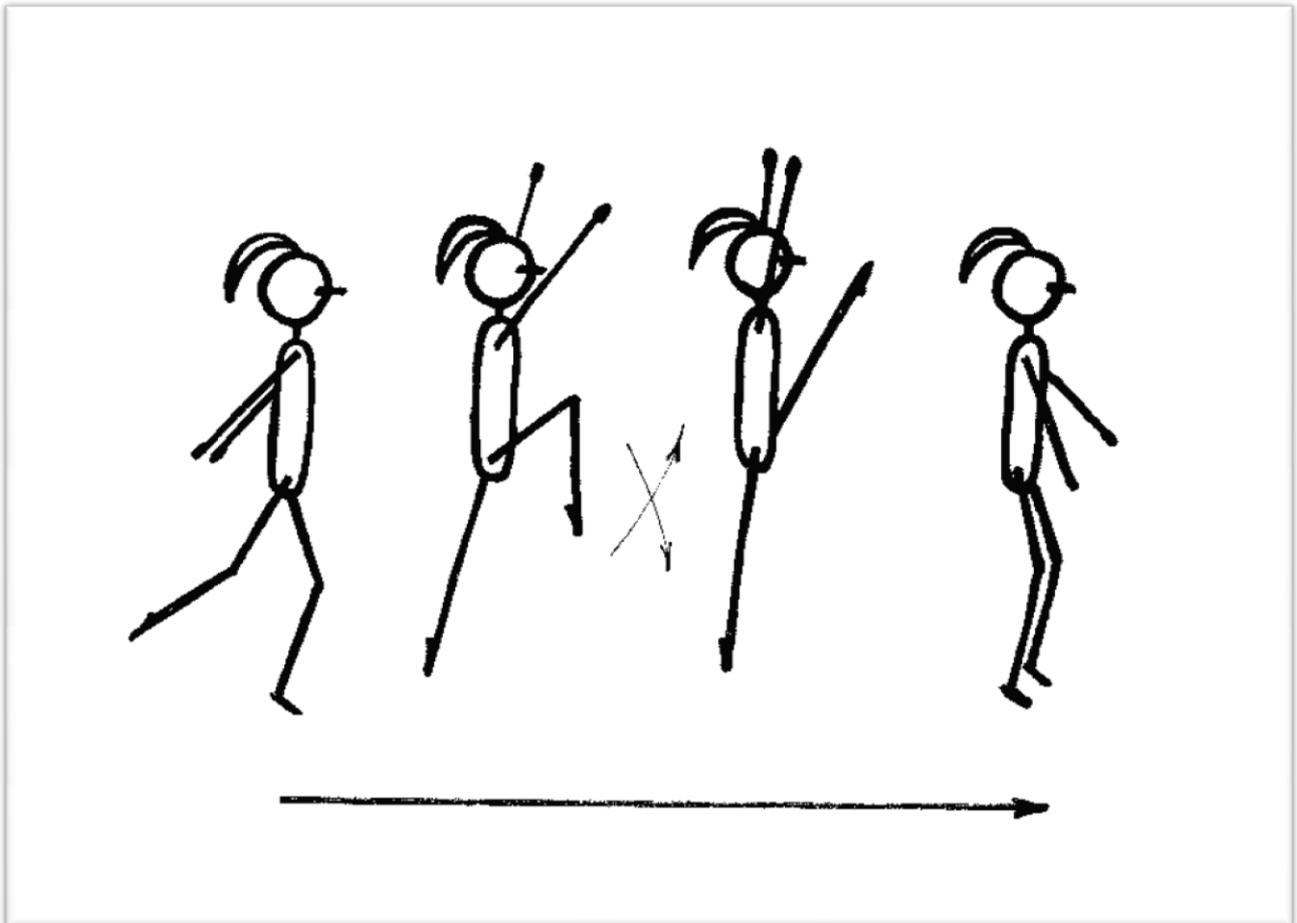


Супермен (Superman), колено вперед



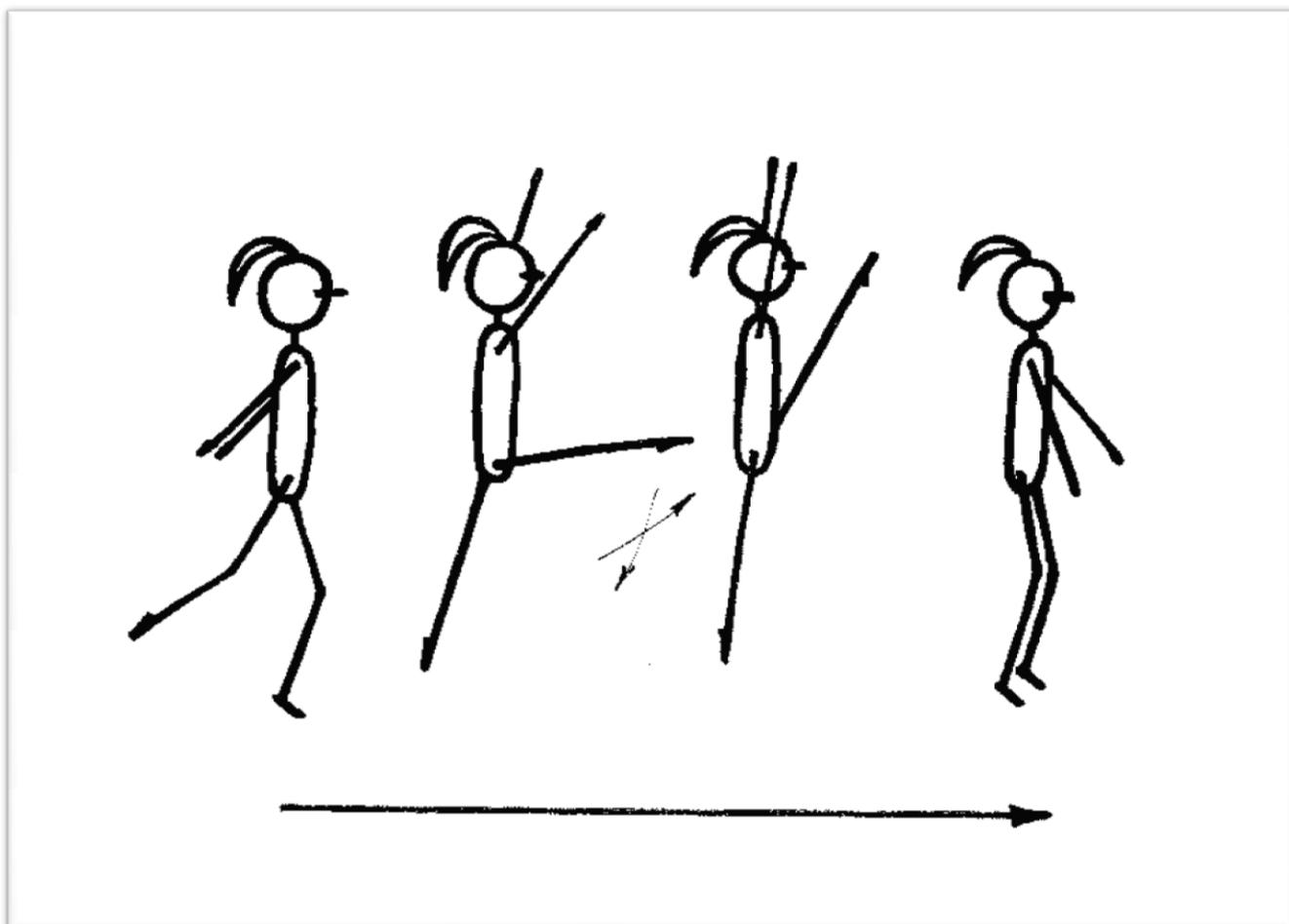
Хич-кик (Hitch kick)

Хич-кик (Hitch kick) - толчком одной и махом другой, согнутой в колене ногой, прыжок со сменой положения ног вперёд-вверх, выполняя высокий мах толчковой ногой.



Ножницы (Scissors)

Ножницы (Scissors) - толчком одной и махом другой, прыжок со сменой положения ног в воздухе, заканчивая прыжок высоким махом толчковой ногой.



4.1.4 Высокие прыжки

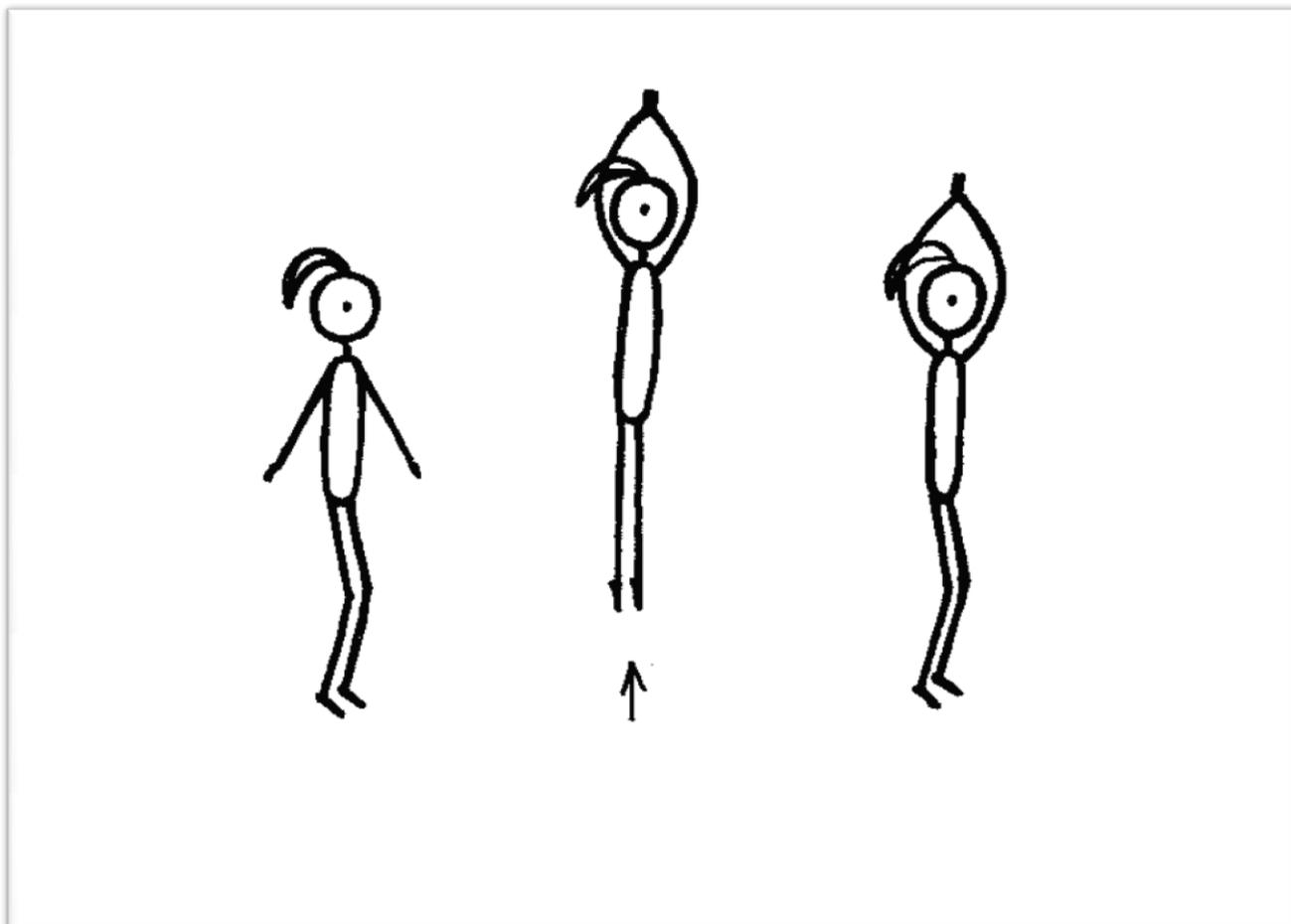
Выполняются с отталкиванием и приземлением на две ноги.

Вариации высоких прыжков:

1. Свечка.
2. Прыжки с поворотом (Air turn):
 - на 180°;
 - на 360° и т.д.
3. Аэро-джек (Air Jack):
 - во фронтальной плоскости;
 - в сагиттальной плоскости.
4. Прыжки в шпагаты:
 - в шпагат (Split);
 - в полушпагат;
 - во фронтальный шпагат (Frontal Split).
5. Прыжки с согнутыми ногами:
 - припятка;
 - разведёнными вперёд-назад;
 - лягушка;
 - группировка (Tuck jump).
6. Прыжки согнувшись:
 - прыжок согнувшись / Пайк (Pike);
 - страдл (Straddle);
 - казак (Cossack).

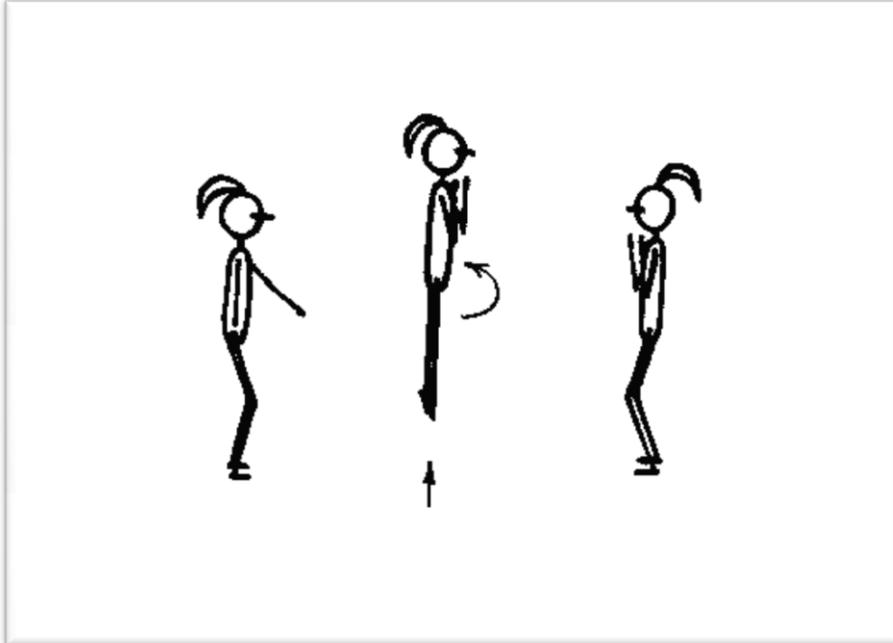
Свечка

Свечка – с двух ног прыжок вверх ноги вместе, туловище и ноги в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

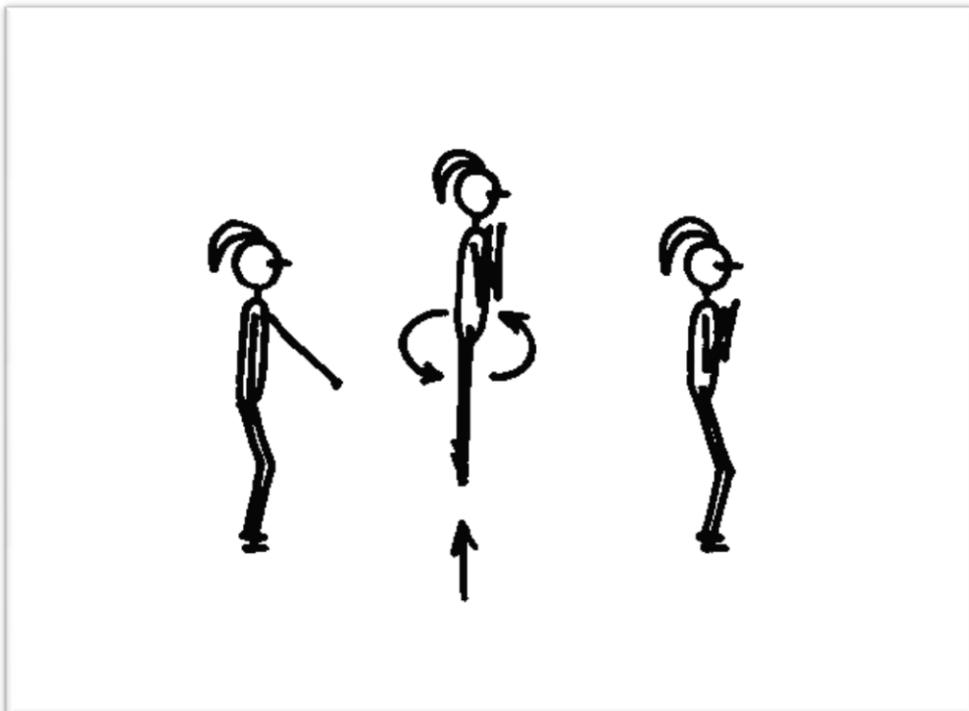


Прыжки с поворотом (Air turn)

Прыжок с поворотом на 180° (Air turn) – с двух ног прыжок вверх выпрямляя тело в вертикальном положении и поворачивая его на 180°. Приземление на две ноги.

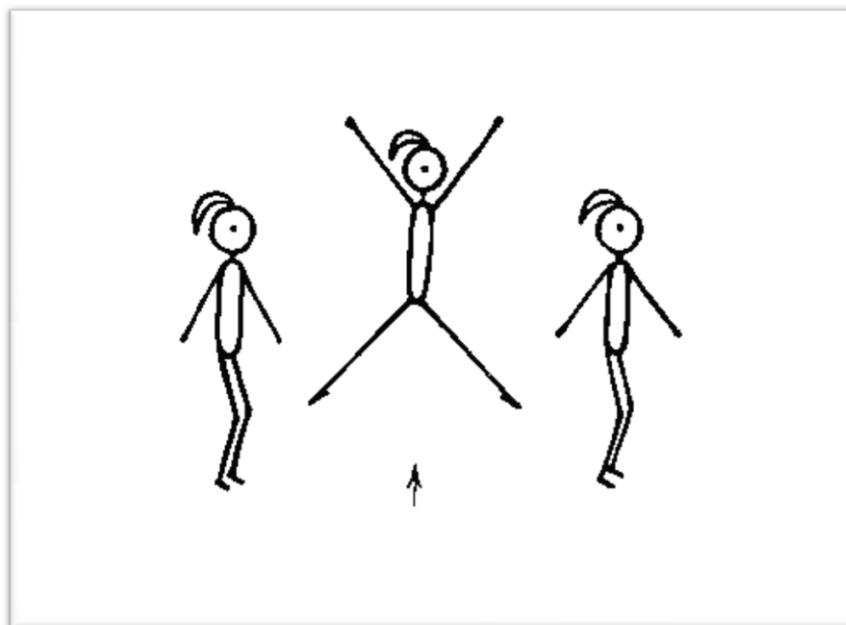


Прыжок с поворотом на 360° (Air turn) – с двух ног прыжок вверх выпрямляя тело в вертикальном положении и поворачивая его на 360°. Приземление на две ноги.

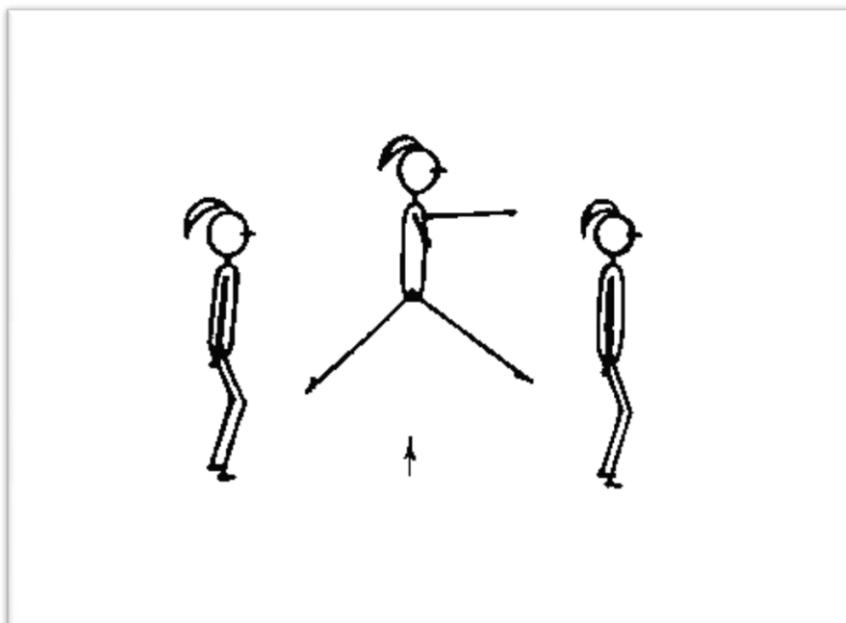


Аэро-джек (Air Jack)

Аэро-джек (Air Jack) во фронтальной плоскости – с двух ног прыжок вверх прямые ноги разведены в стороны, угол между бёдрами 90° , туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

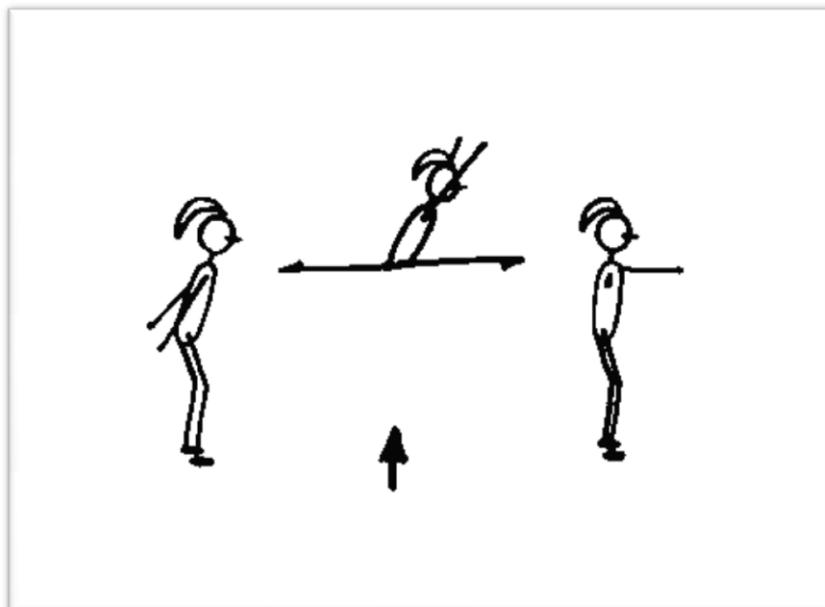


Аэро-джек (Sagital Air Jack) в сагиттальной плоскости – с двух ног прыжок вверх прямые ноги разведены вперёд-назад, угол между бёдрами 90° , туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

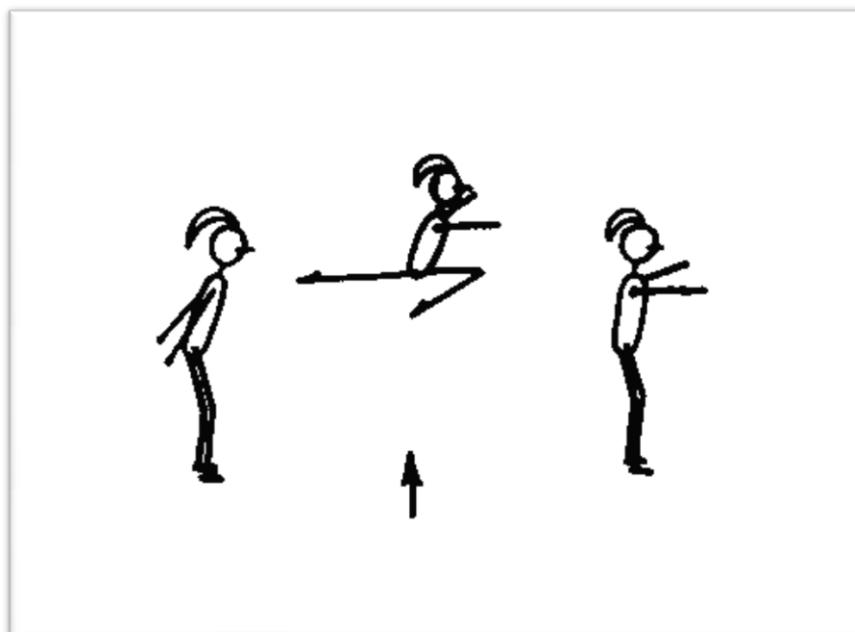


Прыжки в шпагаты

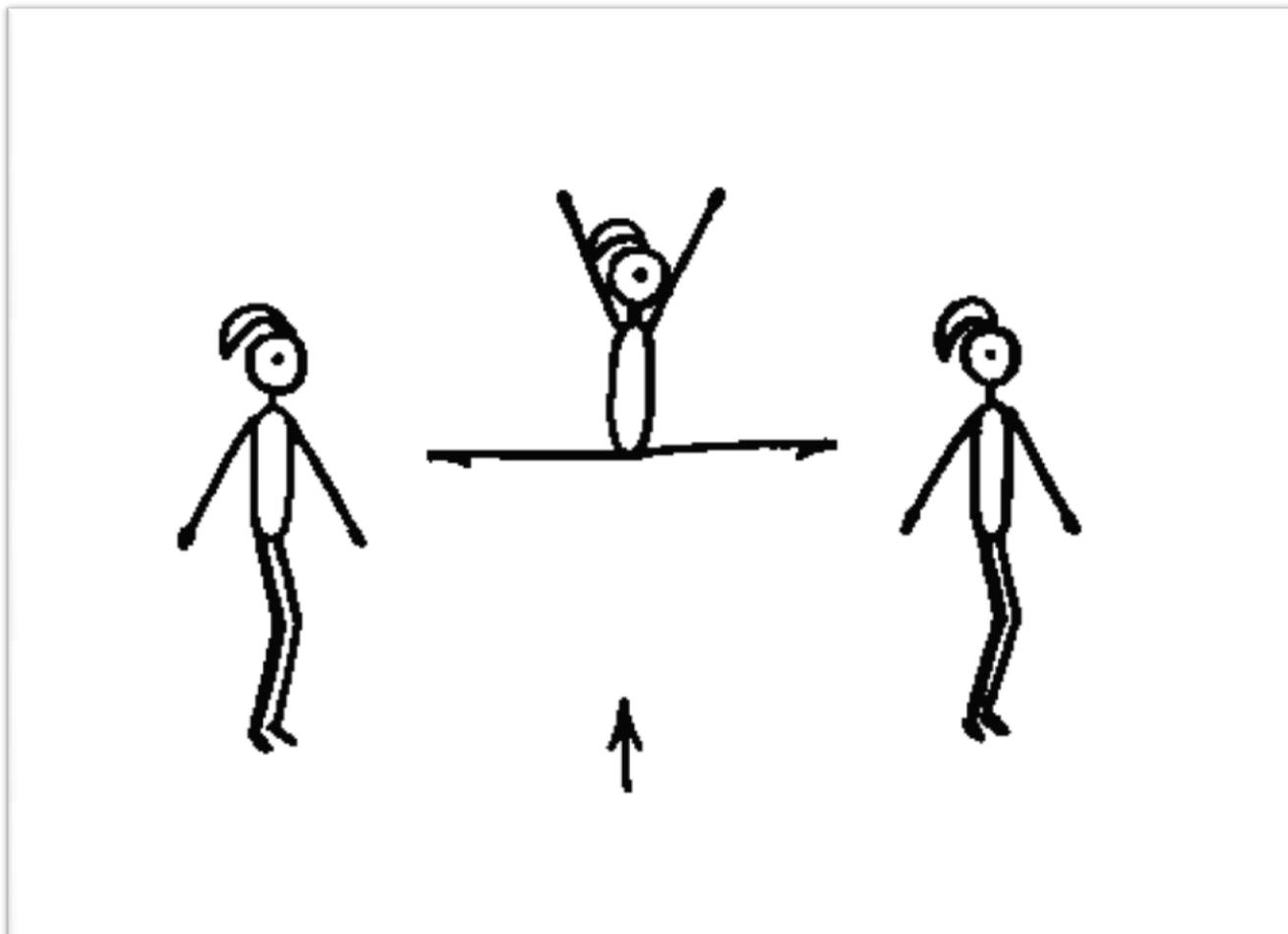
Прыжок в шпагат (Split) – с двух ног прыжок, ноги полностью выпрямлены вперёд и назад в положении сагиттального шпагата (180°), туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.



Прыжок в полушпагат – с двух ног прыжок, одна нога прямая отведена назад, другая, согнута вперёд, бедро параллельно полу. Угол сгибания колена менее 60° . Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

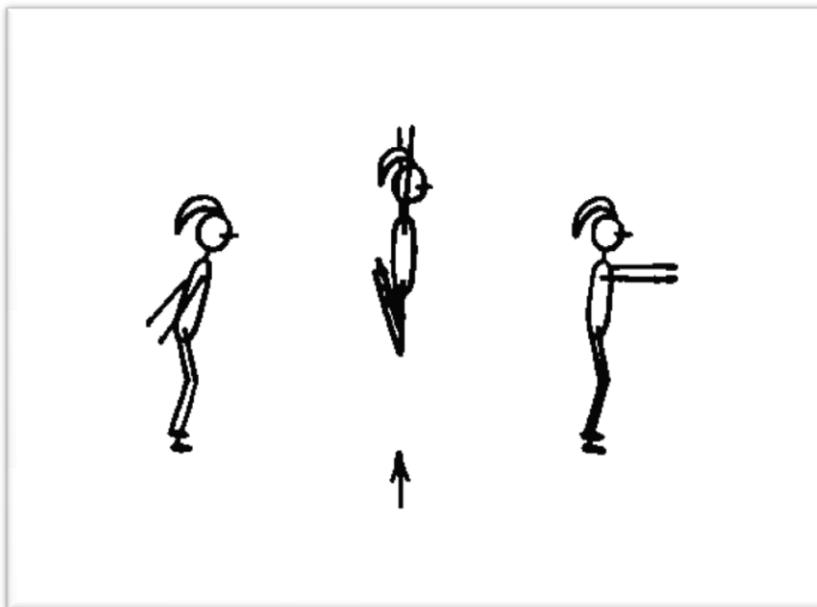


Прыжок во фронтальный шпагат (Frontal Split) - с двух ног прыжок, ноги полностью разведены в стороны в положение фронтального шпагата (180°), туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

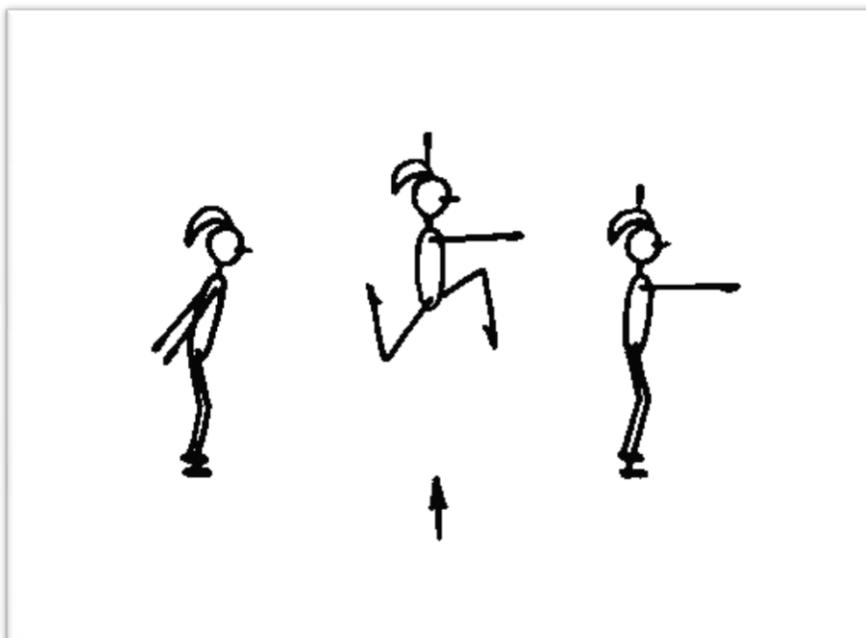


Прыжки с согнутыми ногами

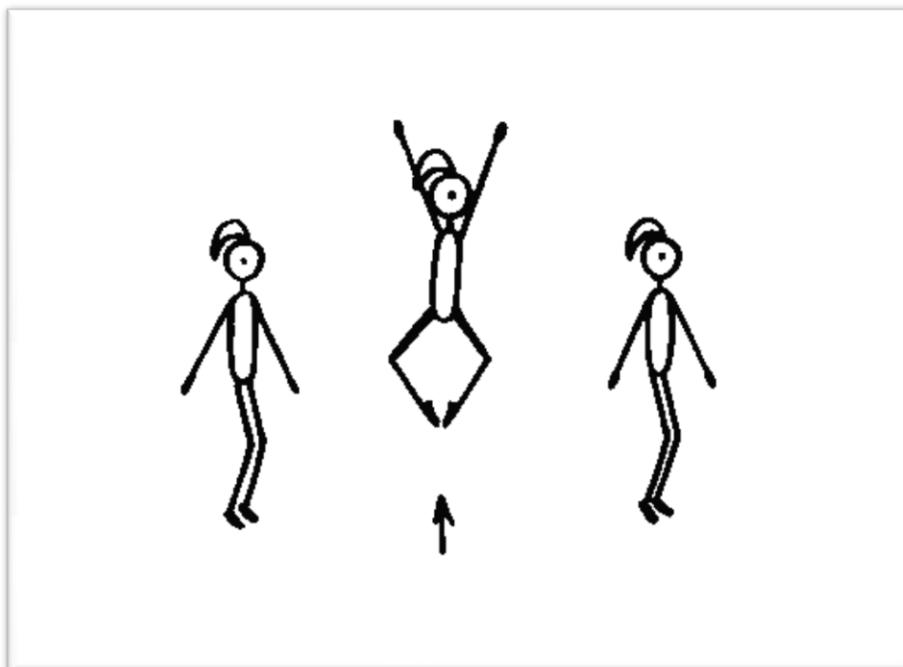
Припятка – прыжок вверх, согнув ноги в коленных суставах, почти касаясь пятками ягодиц, с вертикальным положением туловища не сгибаясь в тазобедренных суставах. Приземление на две ноги.



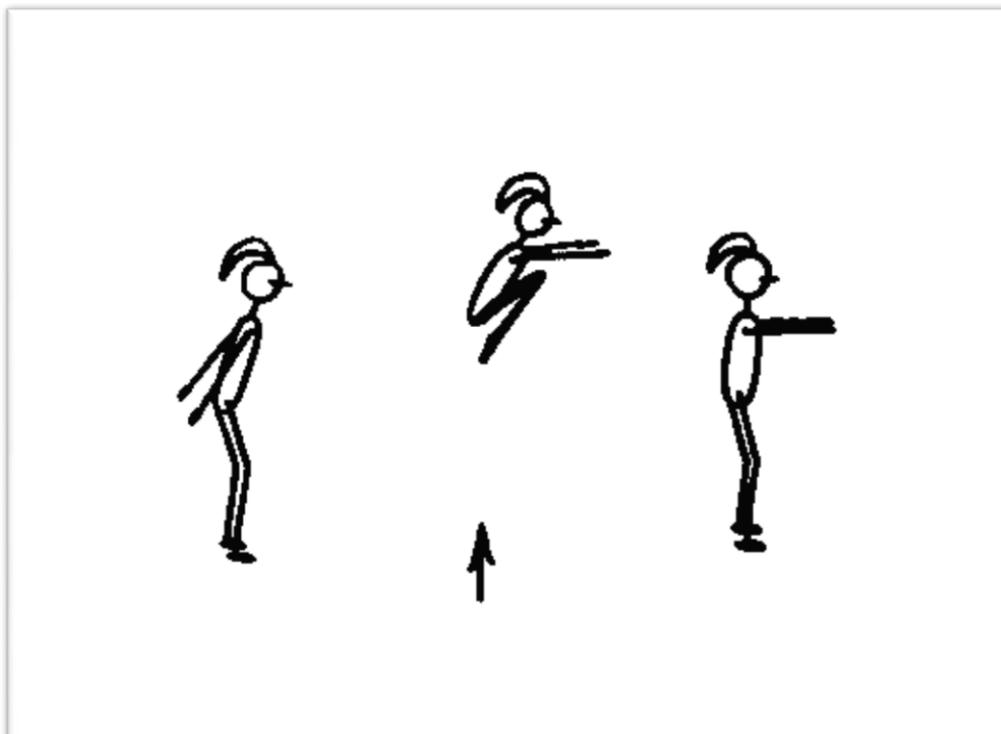
Прыжок с согнутыми ногами, разведёнными вперёд-назад - с двух ног прыжок, одна согнутая нога отведена назад, другая согнутая нога отведена вперёд. Угол сгибания коленей и разведения бёдер может варьировать. Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.



Лягушка - с двух ног прыжок вверх сгибая ноги на 90°, при этом стопы соединяем подошвами и разводим колени в стороны, туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

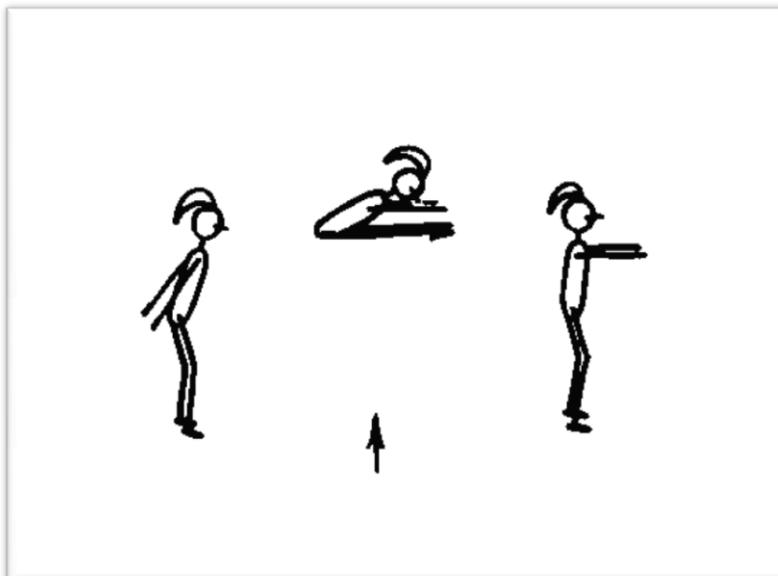


Группировка (Tuck jump) – прыжок вверх с двух ног, ноги согнуть вперёд, колени близко к груди в группировке. При приземлении ноги вместе.

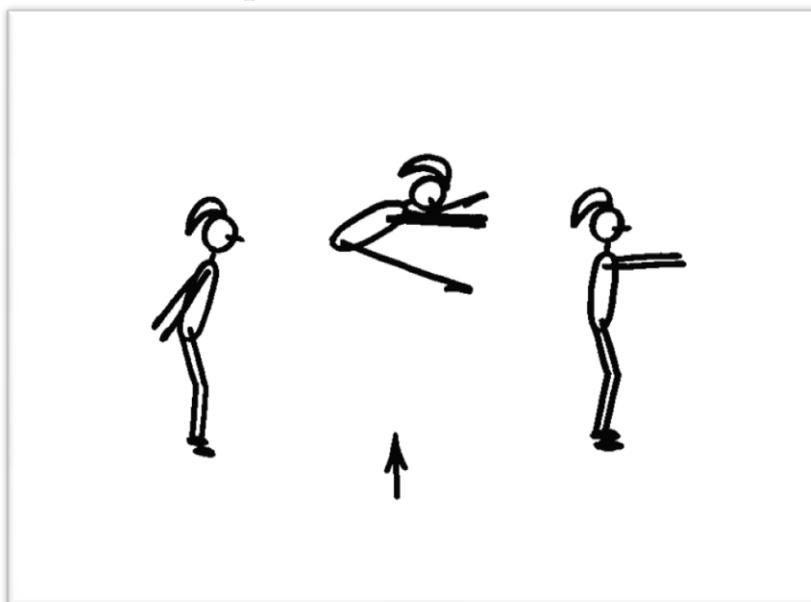


Прыжки согнувшись

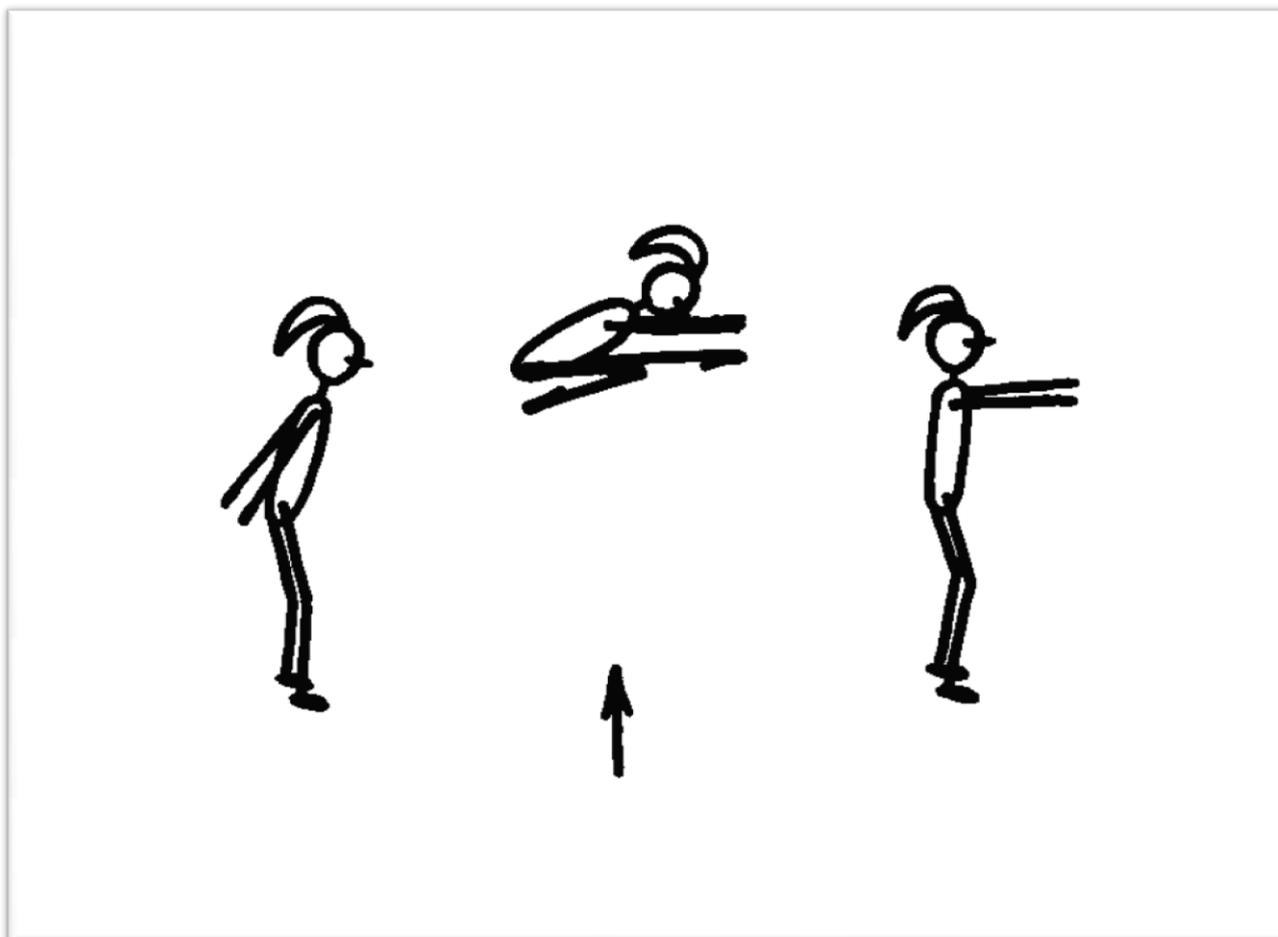
Прыжок согнувшись / Пайк (Pike) – с двух ног прыжок, согнувшись, прямые ноги вместе, параллельно полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60° . Приземление на две ноги.



Страдл (Straddle) – прыжок, согнувшись ноги врозь, ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), ноги параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60° . Приземление на две ноги.



Казак (Cossack) – с двух ног прыжок, в положение, согнувшись ноги параллельно полу или выше, одна нога прямая, направлена вперёд, другая согнута, колени вместе. Угол между туловищем и ногами менее 60° . Угол сгибания колена менее 60° . Приземление на две ноги.



4.1.5 Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упора лёжа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы ДОД, 2009г).

4.1.6 Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (Turn), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (Balanceturn) – поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперёд или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью (Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы ДОД, 2009г).

4.1.7 Движения с проявлением гибкости (без фиксации позы):

Сагиттальный шпагат (Sagital split) – опускаясь на пол ноги полностью развести в сагиттальный шпагат, впереди нога опирается на пятку, носок оттянут, сзади нога стоит на носке (пяткой вверх), ноги выпрямлены, руки могут опираться о пол.

Фронтальный шпагат (Frontal split) – опускаясь на пол ноги полностью развести в стороны во фронтальный шпагат, ноги выпрямлены, руки могут опираться о пол.

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (Vertical split) – стоя на одной ноге наклон туловища вперёд, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

Шпагат лёжа на спине (Supine split) – лёжа на спине, поднять одну ногу вперёд-вверх, поддерживая её руками, ноги выпрямлены.

Панкейк (Pancake) – из положения сед ноги врозь переход через фронтальный шпагат в положении лёжа на животе, ноги выпрямлены на протяжении всего упражнения.

Либела (Illusion) – из стойки ноги вместе делается наклон туловища вперёд, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°, одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола рядом с опорной ногой. Поднятая нога опускается в исходное положение.

4.2 Разрешённые и запрещённые движения к использованию в соревновательных программах

Разрешённые движения:

- прыжки с приземлением на две ноги;
- отжимание на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота);
- упражнения на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подъемы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере);
- поддержка во время выступления;
- самостоятельное продвижение вперед, опираясь на партнера;

Запрещённые движения:

- отжимания на одной руке;
- угол/упор на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски (продвижения) с помощью партнера;
- гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и т.д.);
- пирамиды и подъемы в процессе выполнения композиции;
- приземления на одну ногу.

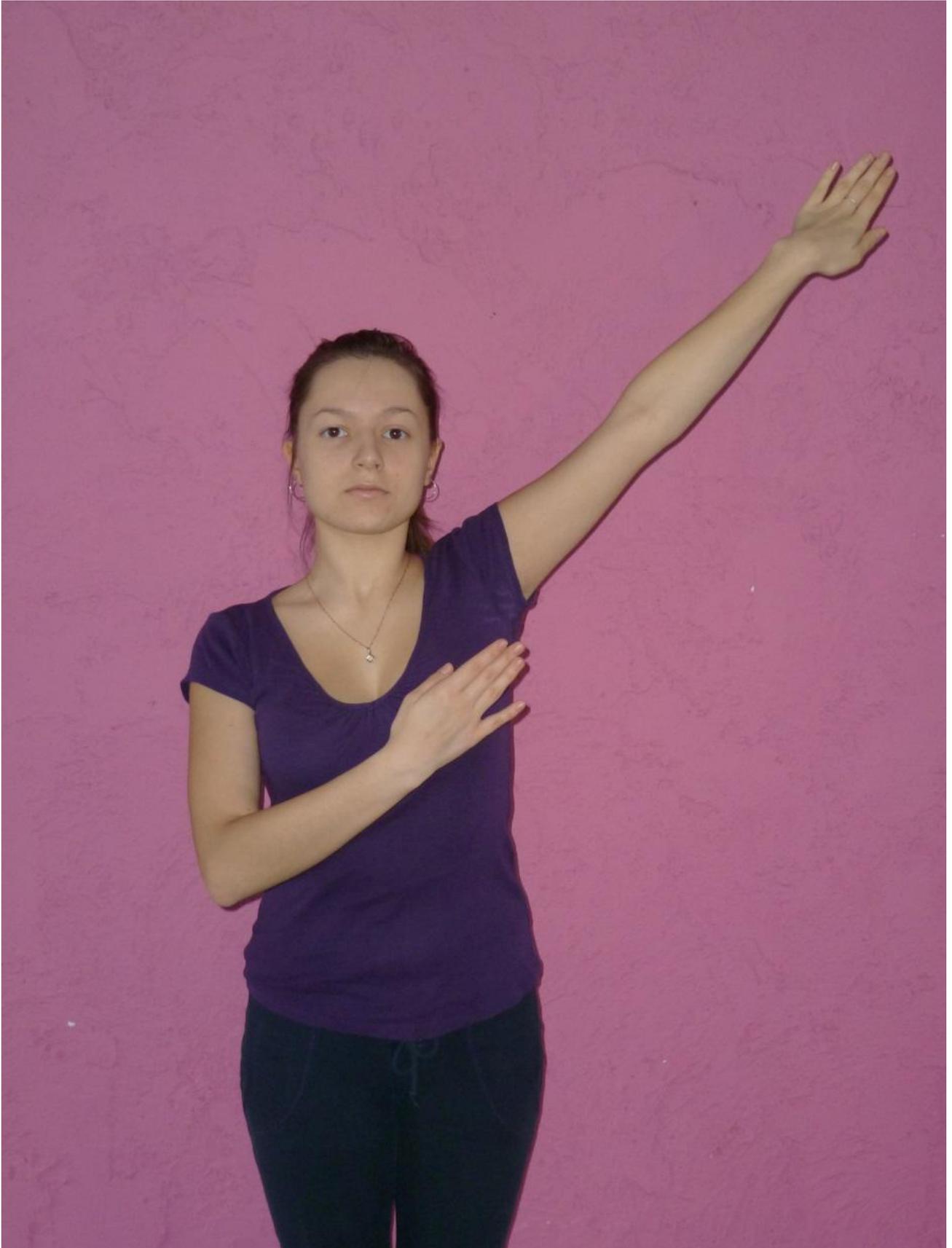
4.3 Движения рук

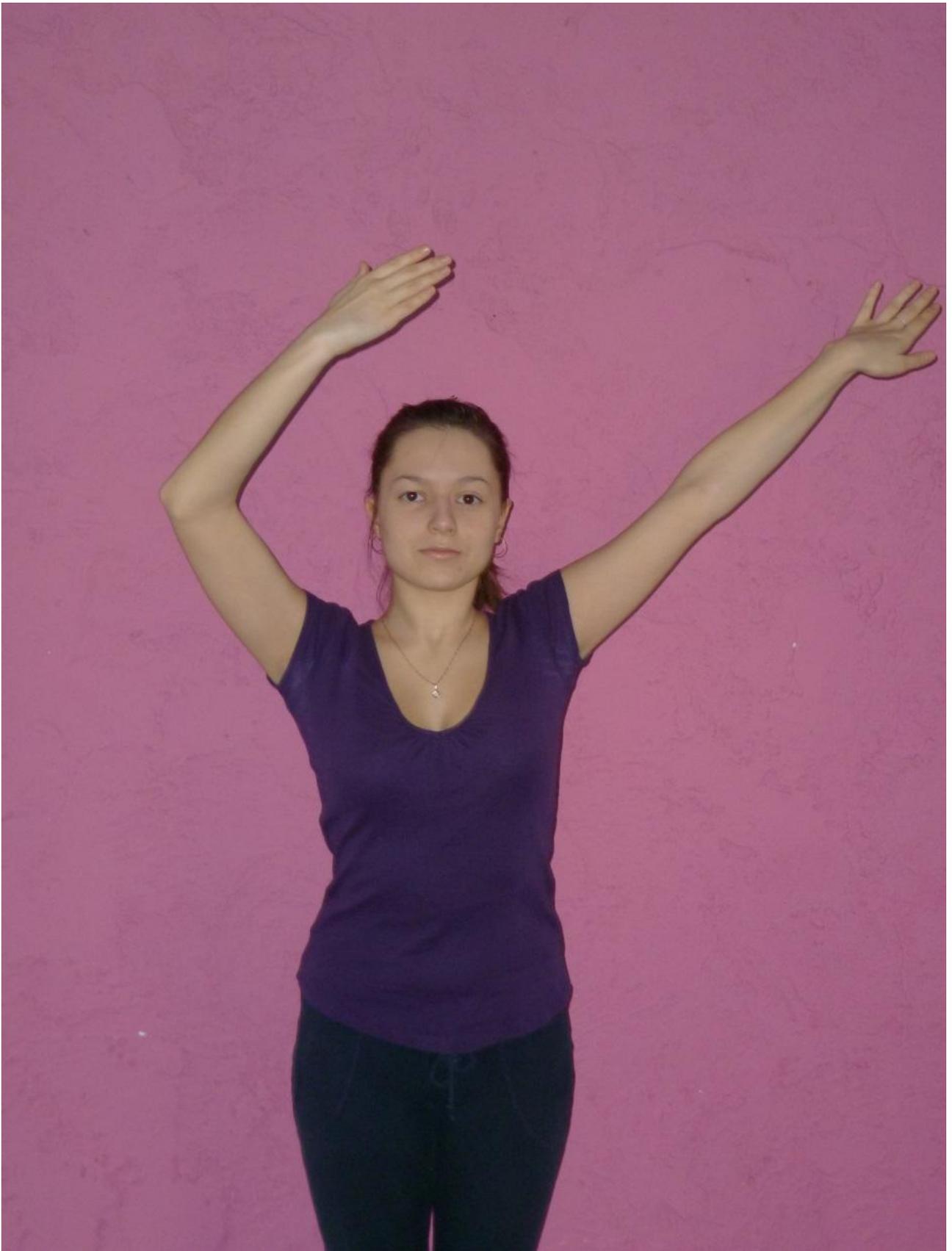
При выполнении базовых движений, высоких прыжков и других элементов фитнес-аэробики можно использовать любые движения рук. Они должны подчёркивать особенности программы, быть разнообразными по хореографии, с использованием коротких (согнутые руки) и длинных (прямые руки) рычагов, движений кистей. Правильный выбор движений рук по сложности и координации, с учётом подготовленности спортсменов поможет украсить движения, создавая оригинальные картинки и запоминающиеся образы, отражающие характер, ритмический рисунок, вокал и другие особенности музыкального сопровождения.

Движения рук должны выполняться под строгим мышечным контролем, демонстрируя хорошую физическую форму и техническую подготовку.

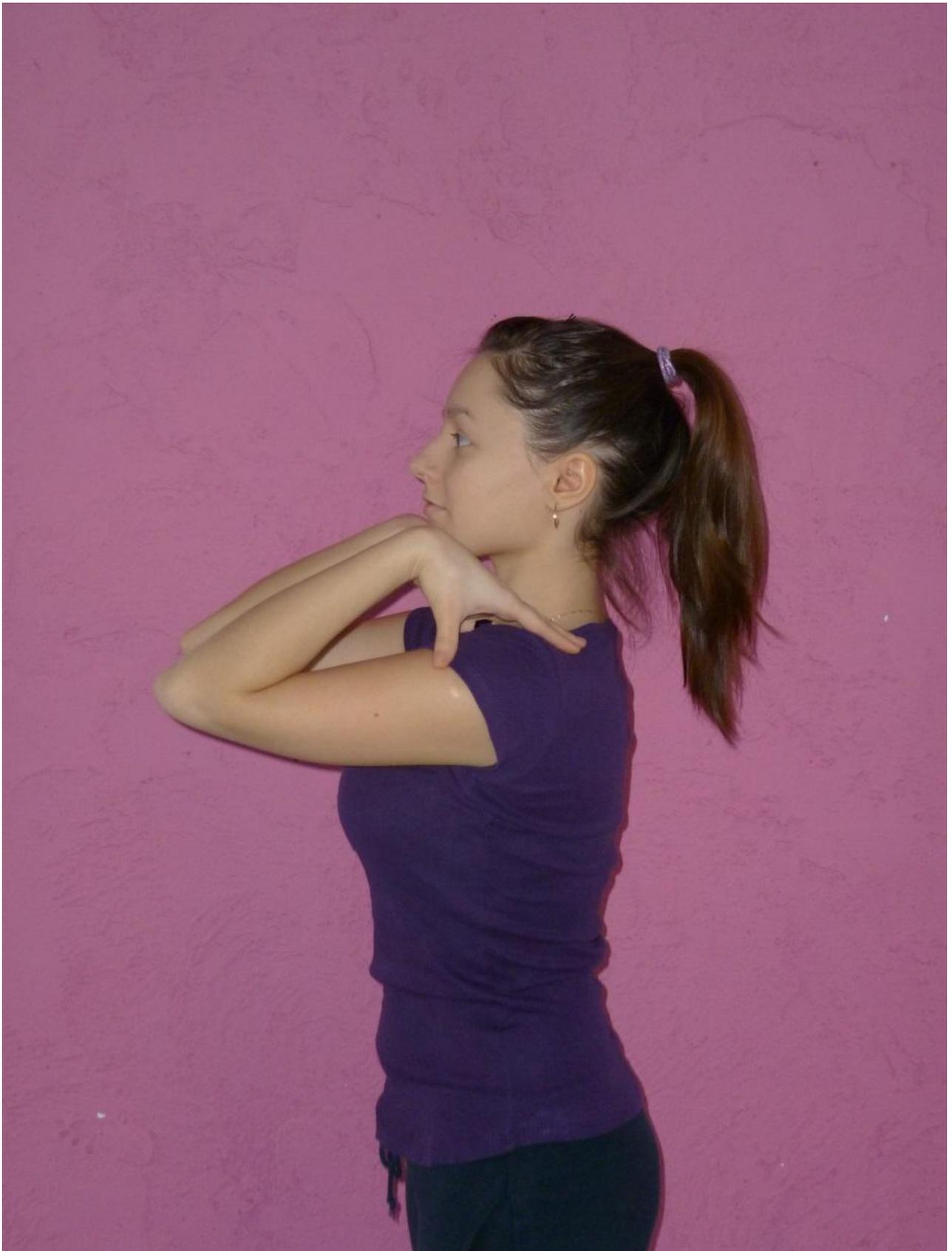
Варианты движений рук:

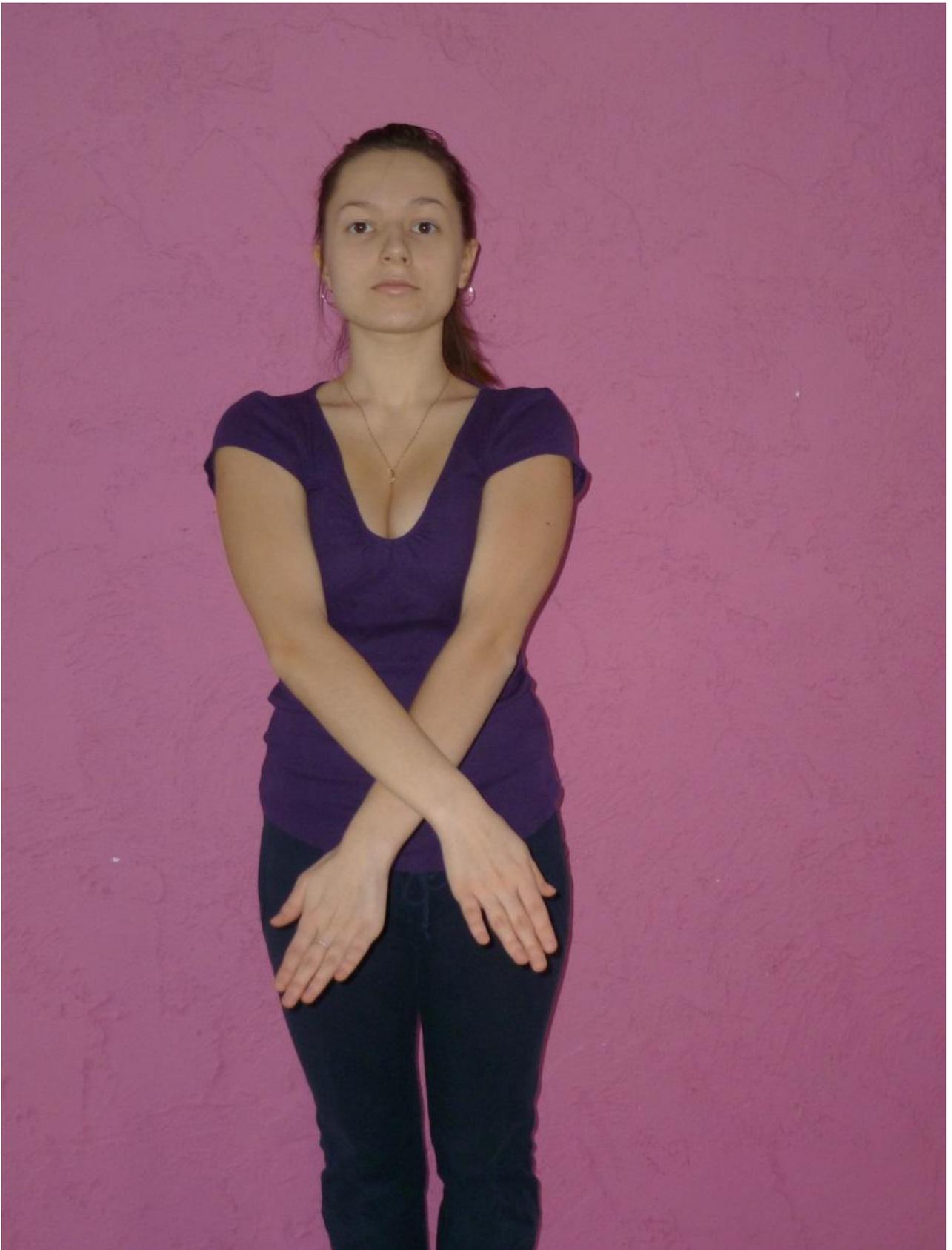






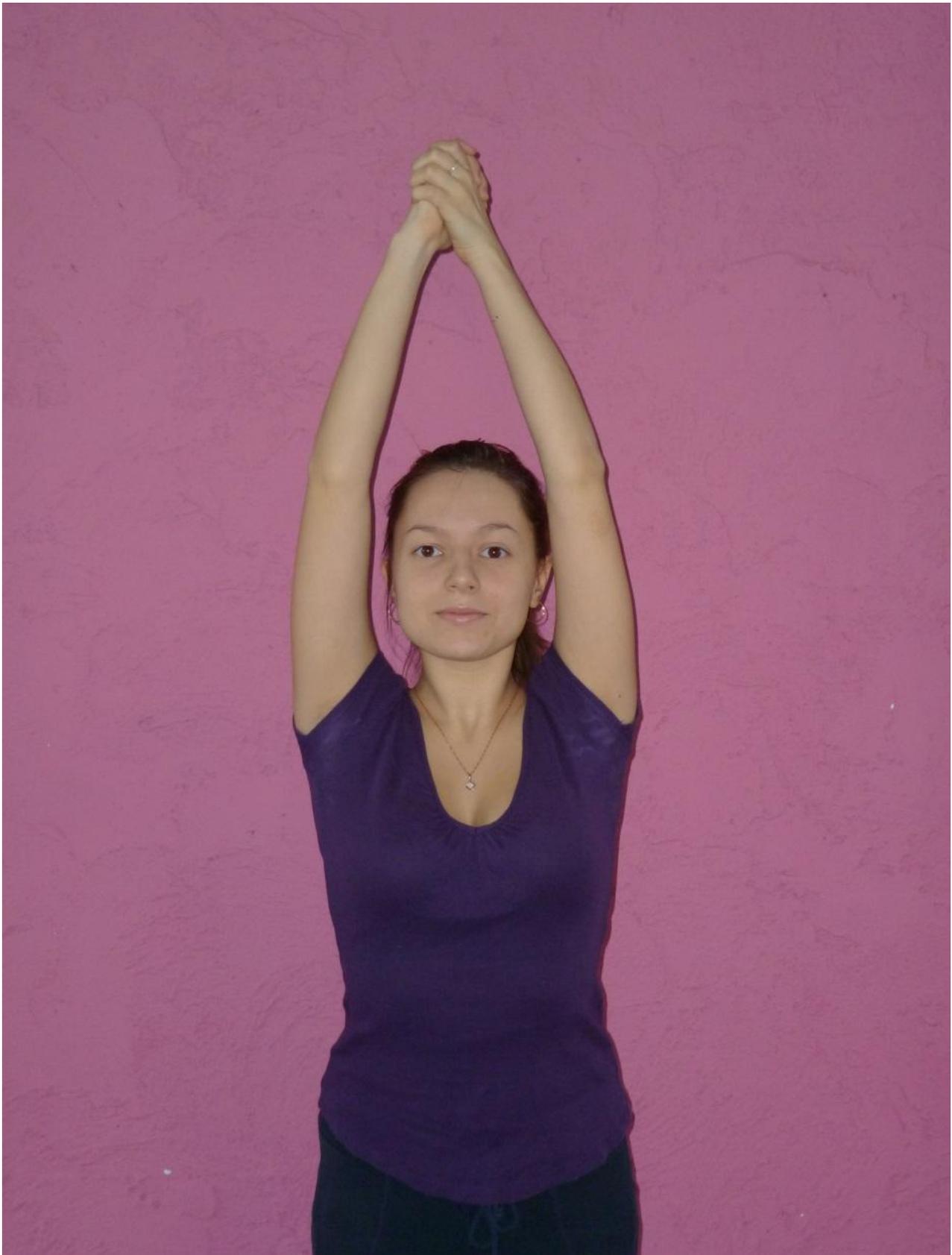


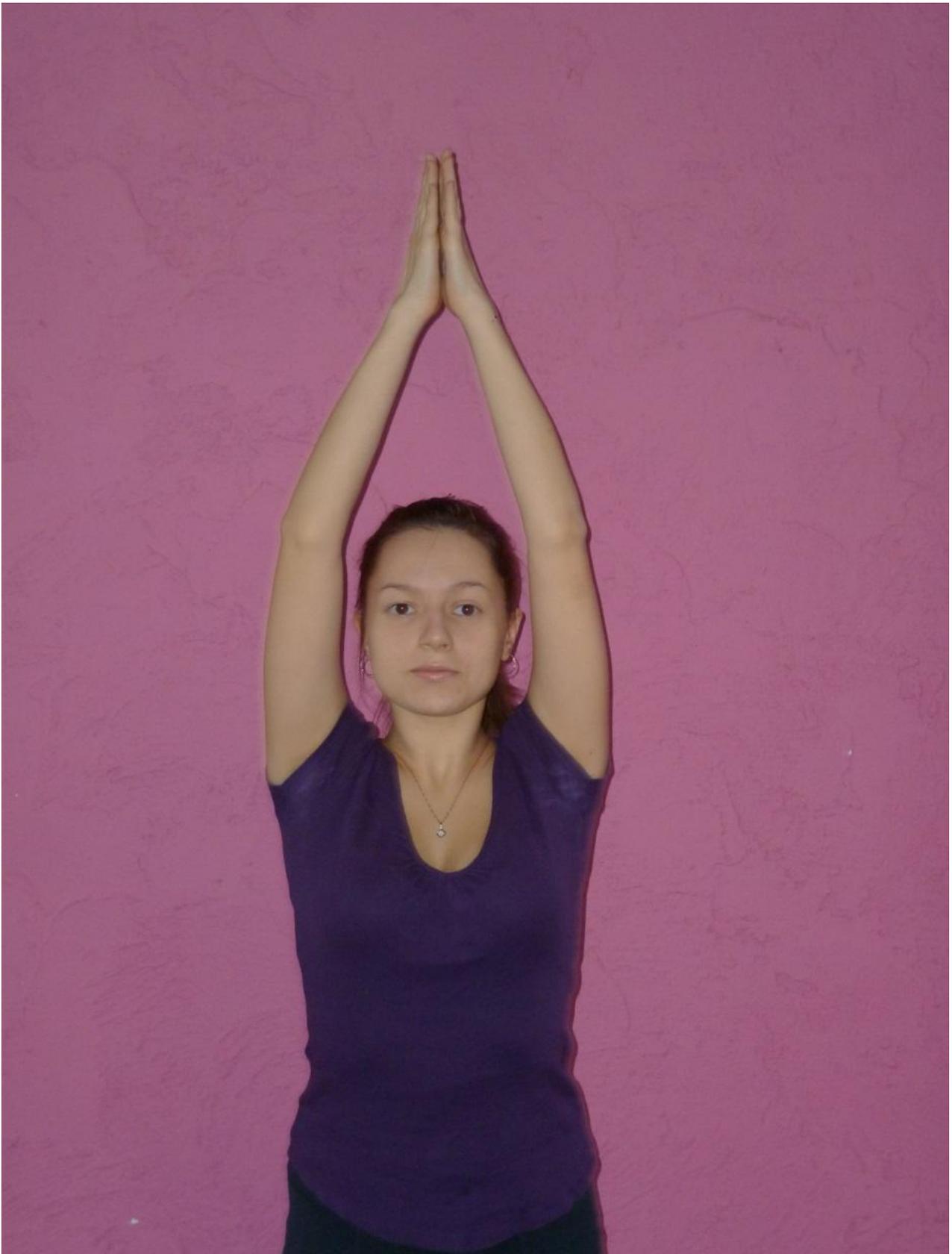












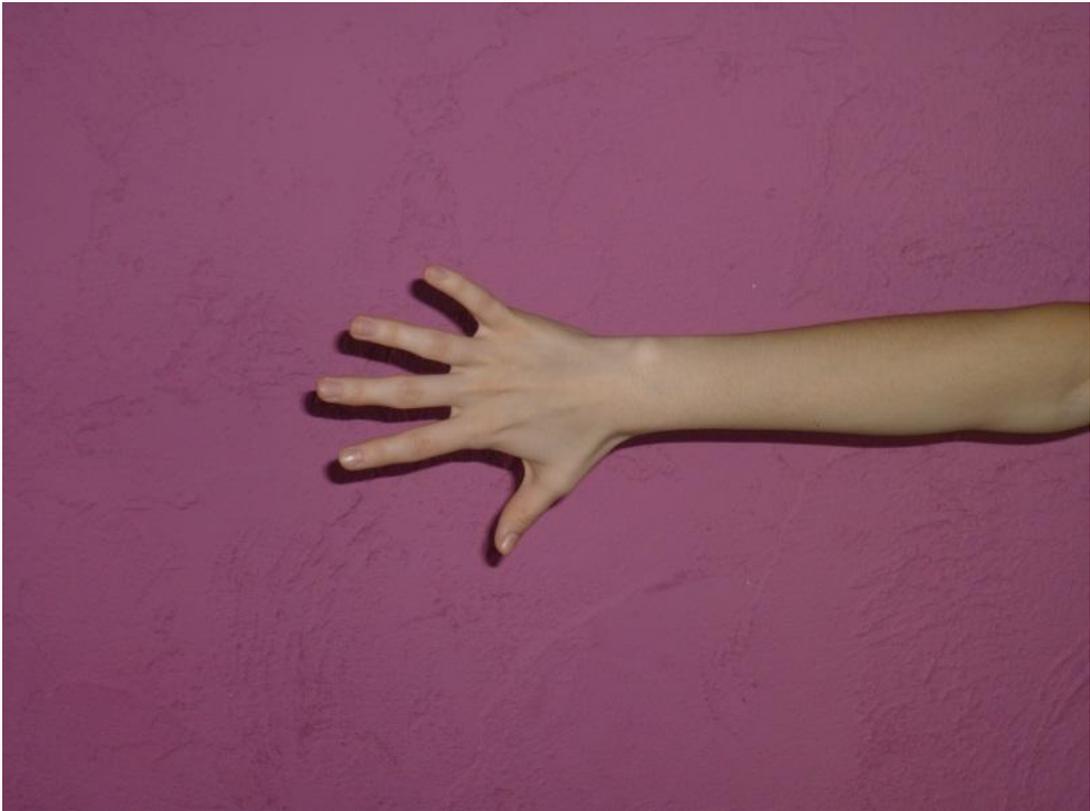


Варианты движений кисти:









5. Методика составления соревновательной программы

Составление соревновательного комплекса упражнений во многом зависит от базовых элементов в «восьмёрках». Акцент делается на непрерывное выполнение движений high impact, выстроенных в творчески составленную композицию.

1. Выбор музыки и запись фонограммы:

- продолжительность музыкального сопровождения составляет 2 минуты +/- 5 секунд;
- музыка должна соответствовать данной дисциплине;
- музыка должна иметь чётко выраженную ударность и темп, максимум 160 ударов в минуту;
- музыка должна соответствовать возрастной категории занимающихся и их подготовленности;
- движения и музыка должны быть неразделимы, использовать характер, ритмический рисунок, вокал и другие особенности музыкальной фонограммы, отражать в движениях тему музыкального сопровождения.

2. Составление танцевальных «восьмёрок»:

- соединить базовые движения ног (менять ведущую ногу в каждом новом танцевальном движении);
- разучивание движений рук (простая работа рук - прямые; сложная работа рук – согнутые, разноимённые и круговые движения);
- соединение «восьмёрок» в «квадрат» 32 счёта (4x8 счётов);
- в «квадратах» необходимо использовать различные уровни хореографии (партер, выпад, танцевальные движения, махи и высокие прыжки);

При составлении программы необходимо избегать повторений и как можно больше передвигаться по площадке. Все движения должны соответствовать и отражать специфику дисциплины «Аэробика».

Базовые движения можно выполнять с поворотами (90, 180, 360 градусов).

Выполняя фигуры расстояние между участниками команды должны быть сложными (близко друг к другу) и простыми (далеко друг от друга).

3. Передвижения (swaps) или перестроения (transitions) из одной фигуры в другую необходимо выполнять на каждый четвёртый счёт;

- использовать сложные и быстрые перестроения;
- использовать противоположные планы (ПП) руками, ногами или участниками команды;
- направление движений / ракурсы – ориентация членов команд относительно судей;
- относительно друг - друга;
- перемещение необходимо выполнять по всем направлениям, используя всю площадку;

4. Варианты построений (formation) фигур для команд из 8, 7, 6, 5 человек:

- линия;
- треугольник и угол;
- многоугольник;
- круг;
- деление на группы (зависит от количества спортсменов в команде).

Количество построений (formation):

- взрослые – более 30;
- юниоры – более 28;
- кадеты – 20-25.

5.1 Варианты соединения базовых движений с использованием вертикальных уровней хореографии, противоположных планов (ПП) и синкопированных движений

«Восьмёрки»	Счёт	Базовые движения
1	1-4	шаги галопа вперёд
	5-6	бег с захлестыванием голени назад
	7-8	выпад вперёд
2	1-2	подъём колена вперёд
	3-4	подъём колена в сторону
	5-8	бег на прямых ногах, ноги в сторону
3	1-4	глубокий присед
	5-6	прыжок ноги врозь - ноги вместе
	7-8	высокий прыжок «свечка»
4	1-2	бег на прямых ногах, ноги вперёд
	3-4	подъём колена в сторону
	5-6	два высоких маха вперёд
	7-8	два высоких маха в сторону
5	1-2	бег с захлестыванием голени назад
	3-4	подскок на одной ноге
	5-8	два выпада в сторону
6	1-2	высокий мах вперёд
	3-4	высокий мах в сторону
	5-8	супермен
7	1-2	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	3-4	выпад вперед
	5-6	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	7-8	выпад вперед

8	1-2	подъём колена вперед
	3-4	подъём колена в сторону
	5-8	бег на прямых ногах, ноги в сторону
9	1-2	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	3-4	подъём колена вперед
	5-6	выпад вперед
	7-8	высокий мах вперед
10	1-2	галоп влево
	3-4	«мамбо»
	5-6	скип, ноги вперед
	7-8	подъём колена в сторону
11	1-2	высокий мах в сторону
	3-6	перекат на полу
	7-8	высокий прыжок
12	1-2	бег
	3-4	супермен
	5-6	подъем колена вперед с поворотом на 180°
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе (боком)
13	1	бег на правую ногу
	2	перескок на левую ногу, правую ногу вперед
	3-4	подъём колена вперед (можно с поворотом)
	5-6	выпад назад
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе
14	1-2	галоп
	3-4	выпад в сторону
	5-6	высокий мах
	7-8	захлест голени назад

15	1	прыжком с двух ног на правую ногу
	2	скрестное движение на левую ногу
	3-4	подъём колена вперед с поворотом
	5	прыжок ноги врозь
	6	поворот 90° - одна нога на пятку
	7-8	бег
16	1-4	скип, ноги вперед
	5-6	мах
	7-8	выпад вперед
17	1-4	супермен
	5-6	подъём колена вперед с поворотом на 360°
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе
18	1-4	скип, ноги в сторону
	5-8	бег с высоким подниманием бедра
19	1-4	первые – глубокий присед вторые – выпады в стороны третьи – выпады в стороны четвертые – прыжок вверх
	5-8	два прыжка ноги врозь-ноги вместе
20	1-4	первые и четвертые – перекаты вторые – 2 маха
	5-6	бег захлёстыванием голени назад
	7-8	подъём колена вперед

21	1-2	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	3-4	выпад вперед
	5-6	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	7-8	выпад вперед
22	1-4	высокие махи
	5-6	выпад вперед
	7-8	прыжок с двух ног на одну
23	1-4	супермен
	5-8	«ножницы»
24	1-2	мах
	3-4	глубокий присед
	5и6	скип (синкопированный)
	7-8	подъем колена вперед
25	1-4	супермен
	5-6	подъем колена вперед с поворотом
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе
26	1-6	перекаты на полу
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе
27	1-4	два маха
	5-6	бег
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе

28	1-4	супермен
	5-8	«ножницы»
29	1-2	высокий мах
	3-4	выпад в сторону (глубокий)
	5и6	скип (синкопированный)
	7-8	подъём колена вперед
30	1-4	перекат на полу
	5-6	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	7-8	подъём колена вперед
31	1-2	глубокий присед
	3-4	высокий мах
	5-6	выпад вперед
	7-8	бег
32	1-2	бег с захлёстыванием голени назад
	3-4	подъём колена вперед
	5-8	супермен
33	1-2	галоп
	3-4	бег
	5-6	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	7-8	глубокий присед

34	1-2	глубокий присед
	3-4	подъём колена в сторону
	5-6	высокий прыжок
	7-8	прыжок ноги врозь-ноги вместе
35	1-2	мах правой ногой
	3-4	глубокий выпад
	5-8	перекат на полу
36	1-2	бег
	3и4	скип (синкопированный)
	5-6	высокий мах
	7-8	подъём колена вперед
37	1-2	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	3-4	высокий прыжок «свечка»
	5-6	выпад вперед
	7-8	бег
38	1-2	галоп
	3-4	бег с захлёстыванием голени назад
	5-6	выпад вперед
	7-8	небольшой прыжок с 2-х на 1 ногу, левая нога в сторону
39	1-6	упражнение «циркуль»
	7-8	соединить ноги в приседе и встать

40	1-2	бег на прямых ногах, ноги вперёд
	3-4	галоп
	5-8	высокий прыжок
41	1-2	высокий мах
	3-4	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	5-6	глубокий присед
	7-8	подскок
42	1	прыжок ноги врозь
	2	ноги вместе, подъём колена вперед
	3-4	выпад в сторону
	5-6	шаг, поворот
	7-8	выпад вперед
43	1-2	высокий мах
	3-4	галоп
	5-6	бег
	7-8	4 человека присед, 4 человека высокий прыжок
44	1-2	бег с захлёстыванием голени назад
	3-4	прыжок с 2-х ног на 1-ну ногу
	5-6	4 человека - «лоза», 4 человека – прыжок с поворотом на 180°
	7-8	4 человека – прыжок вверх, 4 человека – «лоза»

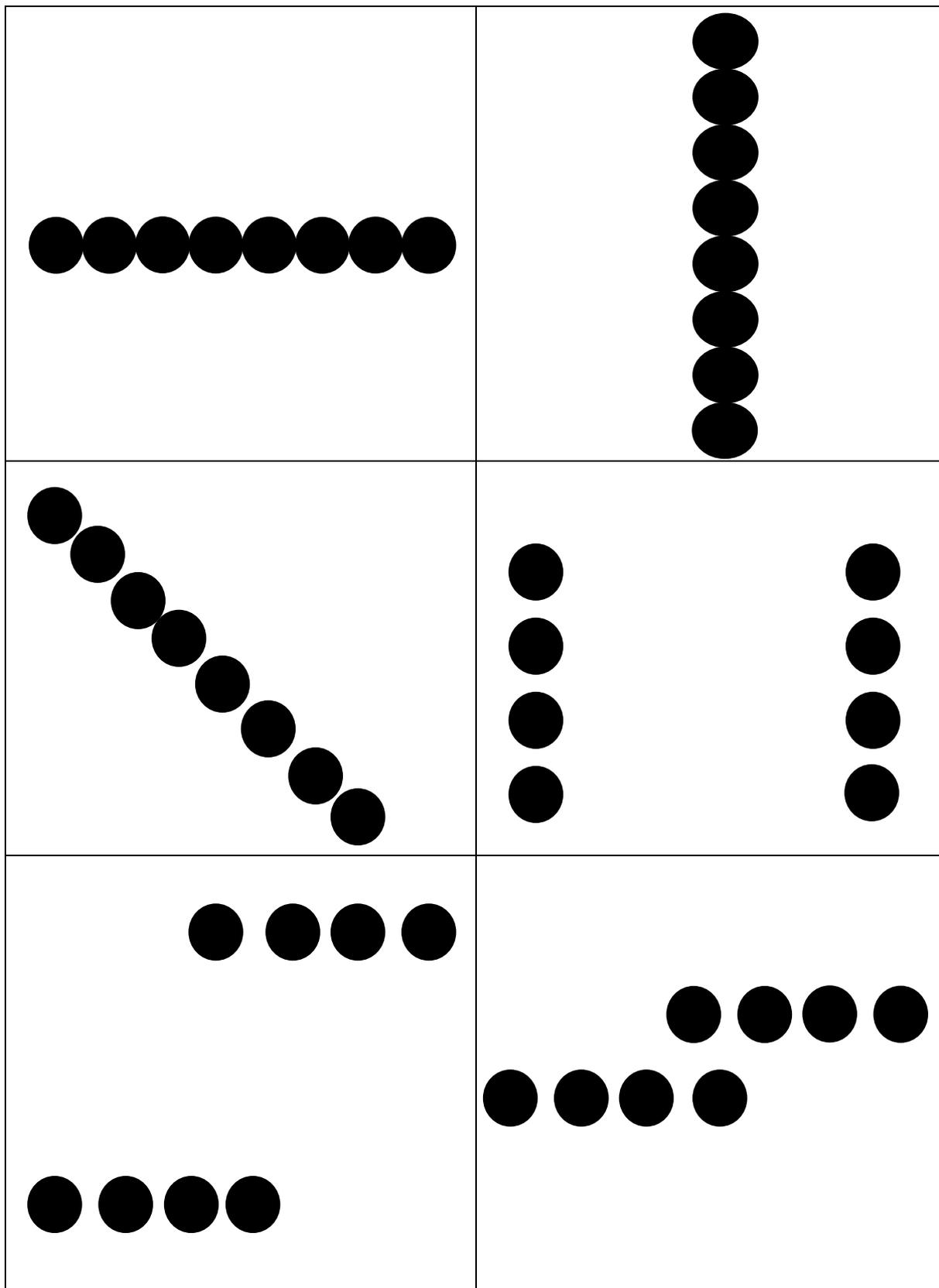
45	1-2	высокий мах
	3-4	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	5-6	глубокий присед
	7-8	подъём колена вперед
46	1-2	галоп
	3-4	бег
	5-6	шаг, подскок, ноги вместе
	7-8	подъём колена в сторону
47	1	прыжок ноги врозь
	2	выпад назад
	3-4	бег на прямых ногах, нога в сторону
	5-6	высокий прыжок «припятка»
	7-8	выпад вперед
48	1	бег
	2	выпад вперед
	3-4	подъём колена вперед
	5-8	супермен
49	1-2	бег с захлёстыванием голени назад
	3	выпад в сторону
	4	подъём колена вперед
	5-6	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	7-8	высокий прыжок

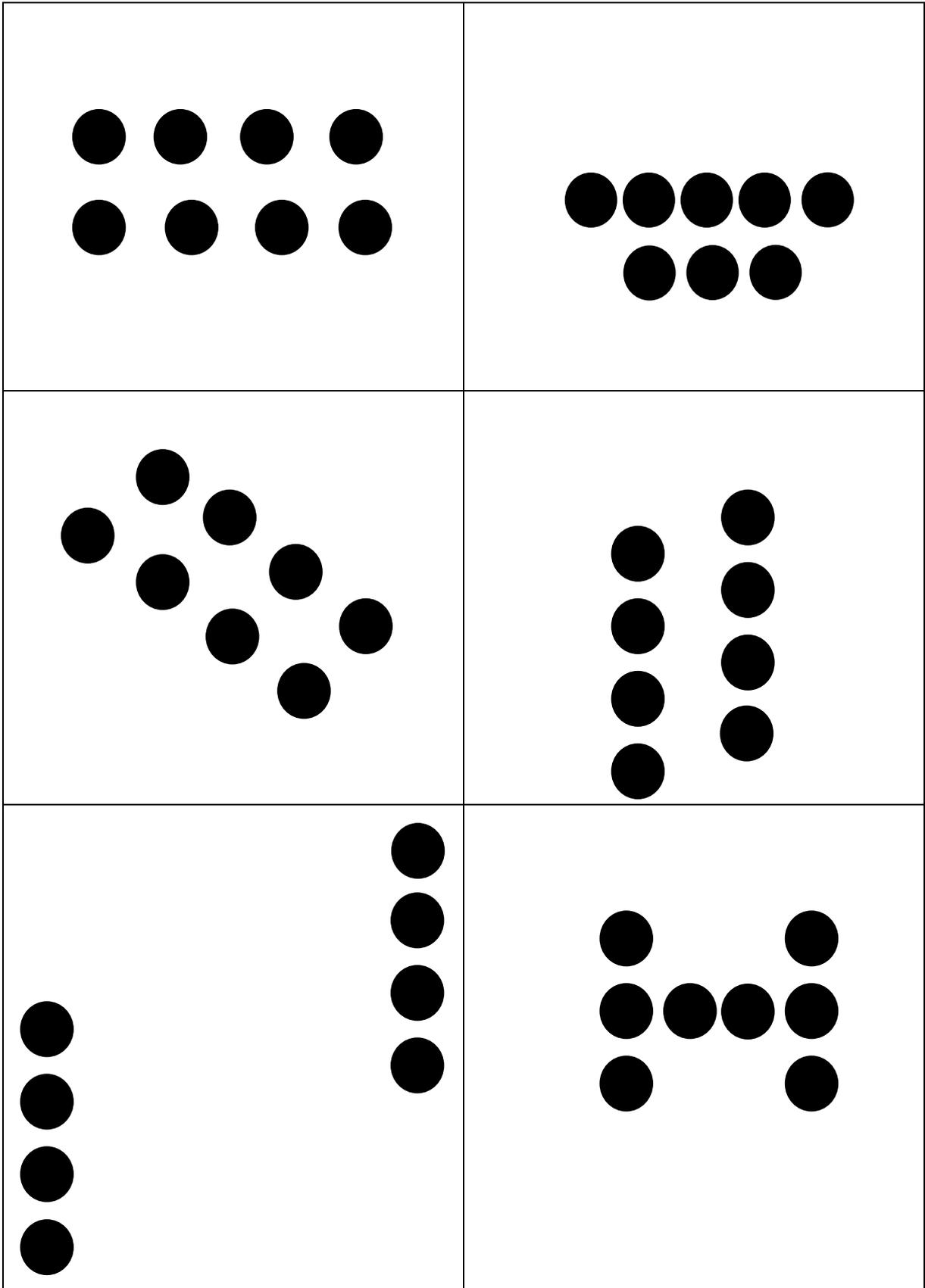
50	1-2	бег на прямых ногах, ноги вперёд
	3-4	бег с захлёстыванием голени назад
	5-6	подъём колена вперед
	7-8	подъём колена в сторону
51	1-2	галоп
	3-4	скип
	5-6	высокий мах
	7-8	глубокий присед
52	1	бег
	2	прыжком на левую ногу, правая нога в сторону
	3-4	подъём колена вперед
	5-6	выпад вперед
	7-8	глубокий присед
53	1-8	упор присев, руки сбоку + шпагат + присед + И.П.
	1-4	мах
	5-6	выпад вперёд
	7-8	прыжок с 2-х на 1-у ногу
54	1-4	галоп
	5-6	бег с захлёстыванием голени назад
	7-8	выпад в сторону

55	1-2	глубокий присед
	3-4	выпад боком
	5-6	подъём колена вперед
	7-8	подъём колена в сторону
56	1-2	бег с высоким подниманием бедра
	3-4	выпад вперед
	5-6	бег на прямых ногах, ноги в сторону
	7-8	бег
57	1-2	высокий мах
	3-8	перекат на полу
58	1-2	галоп
	3-4	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	5-8	супермен
59	1-2	выпад вперед
	3-4	прыжок
	5-8	перекат на полу
60	1-2	прыжок ноги врозь-ноги вместе
	3-4	подъём колена вперед
	5-6	галоп
	7-8	бег

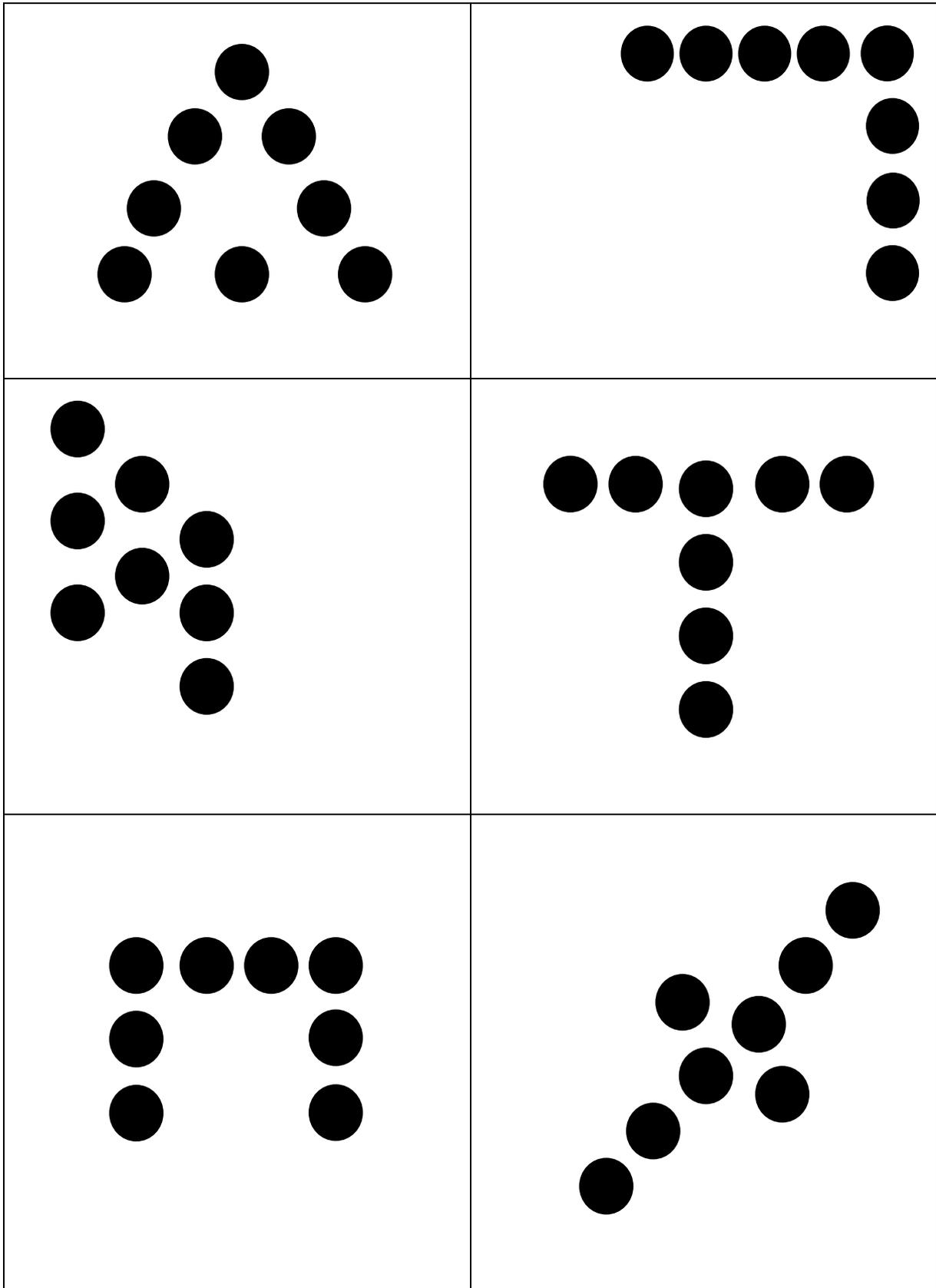
61	1-2	бег с высоким подниманием бедра
	3	прыжок ноги врозь
	4-6	бег на прямых ногах, ноги в стороны
	7-8	высокий прыжок
62	1-6	«циркуль»
	7-8	высокий прыжок
63	1-2	выпад вперед
	3-4	бег
	5-8	перекат на полу
64	1-4	перекат
	5-6	круговой мах (фан-кик) 90°
	7-8	замереть в какой-нибудь позе
65	1-3	бег с захлестыванием голени
	4	выпад вперед
	5-6	бег на прямых ногах, ноги в стороны
	7-8	подъем колена вперед
66	1-4	супермен
	5-8	перекат на полу
	1-2	прыжок ноги врозь, ноги вместе
	3-8	«циркуль»

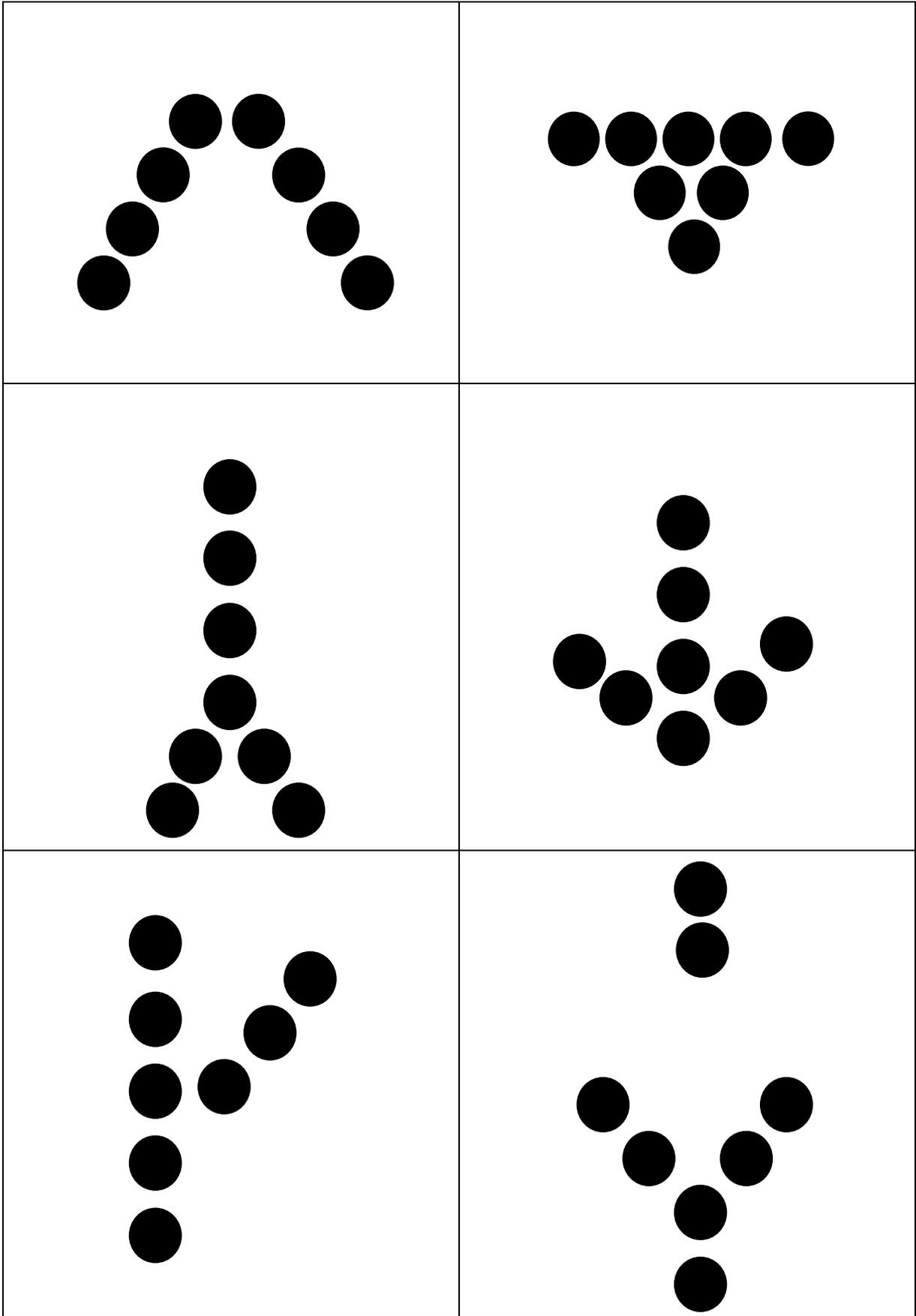
5.2 Варианты построений (formation):
Для команды из 8 человек
«Линия»



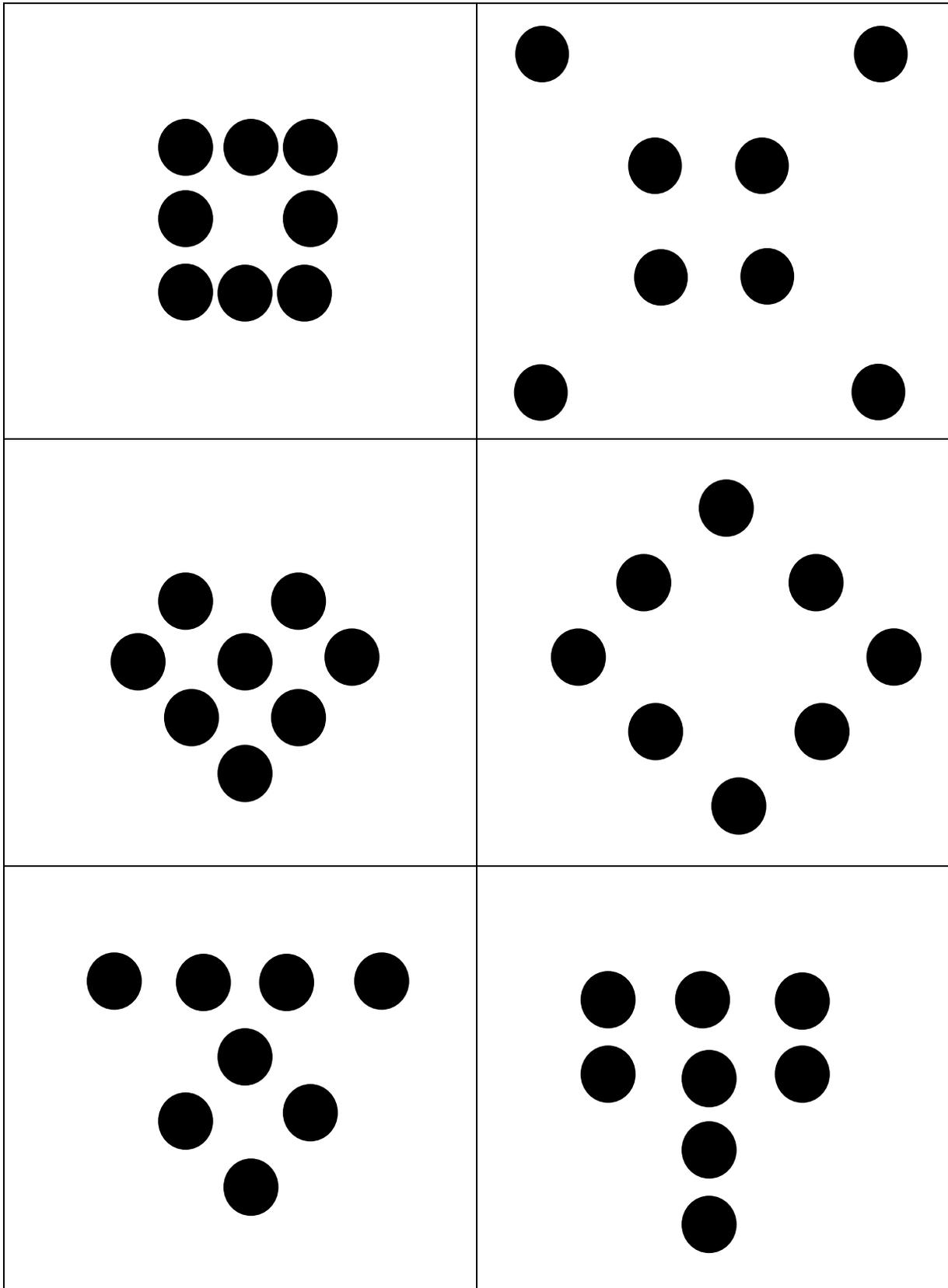


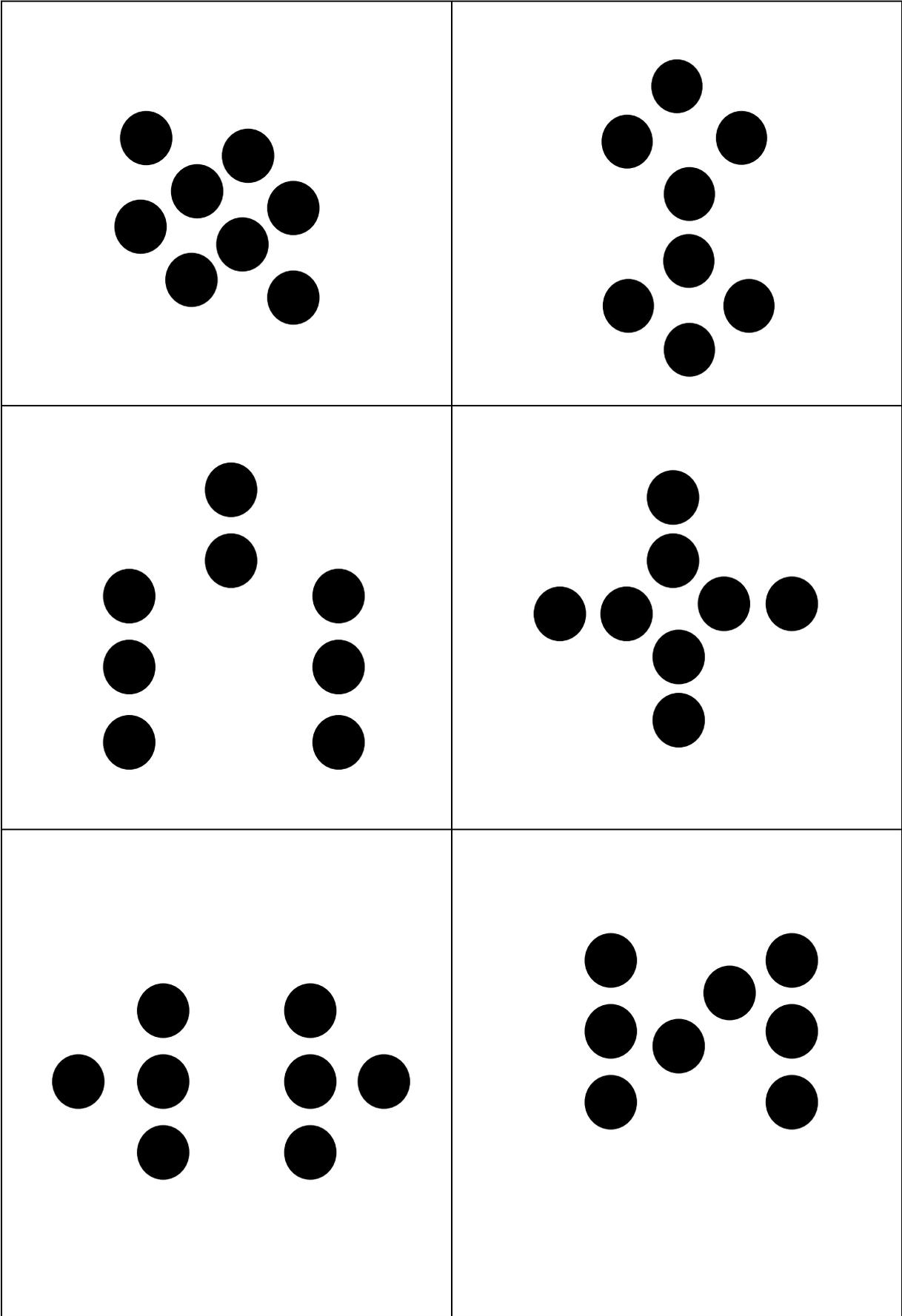
Для команды из 8 человек
«Треугольник и угол»



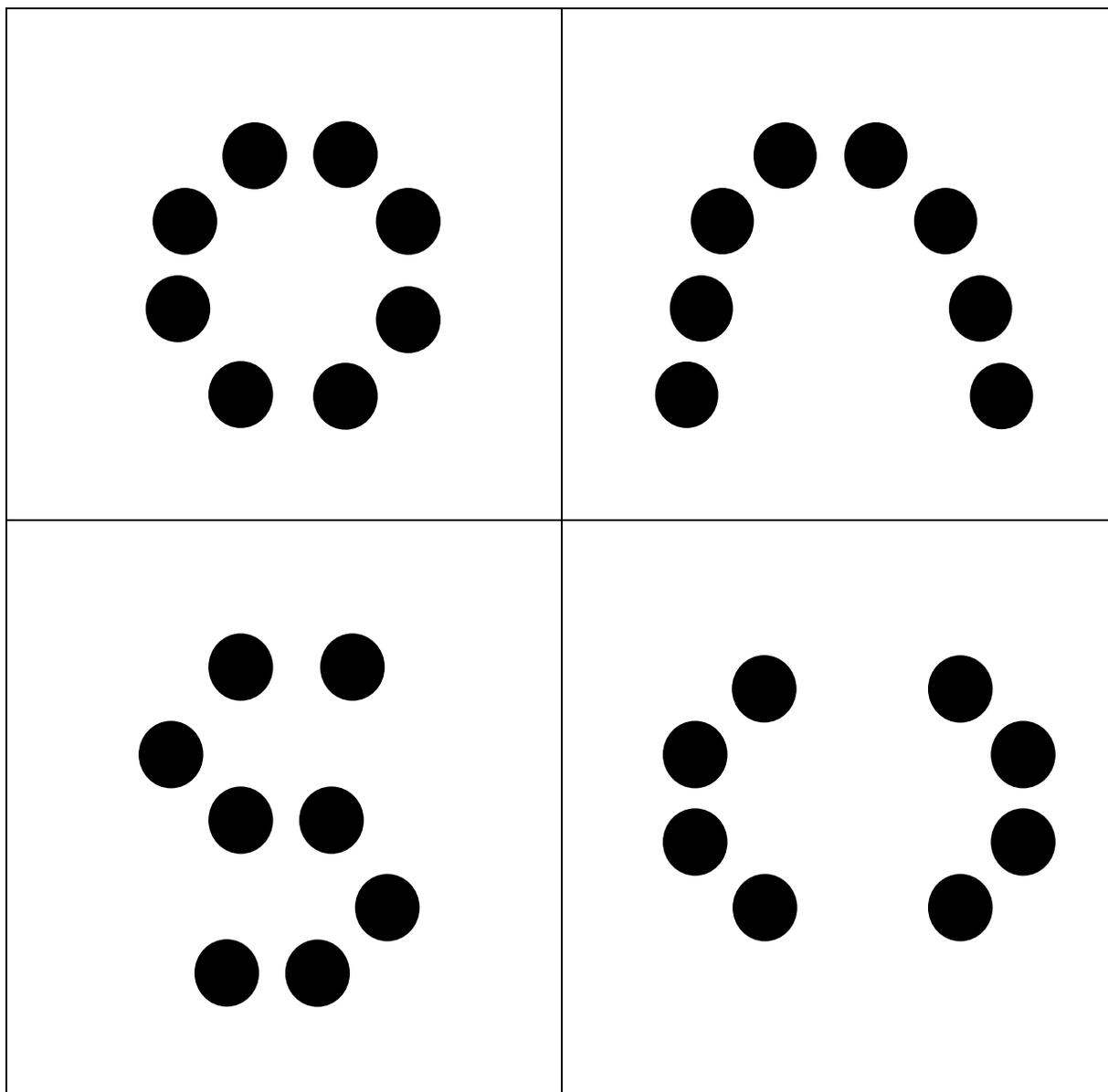


Для команды из 8 человек
«Многоугольник»

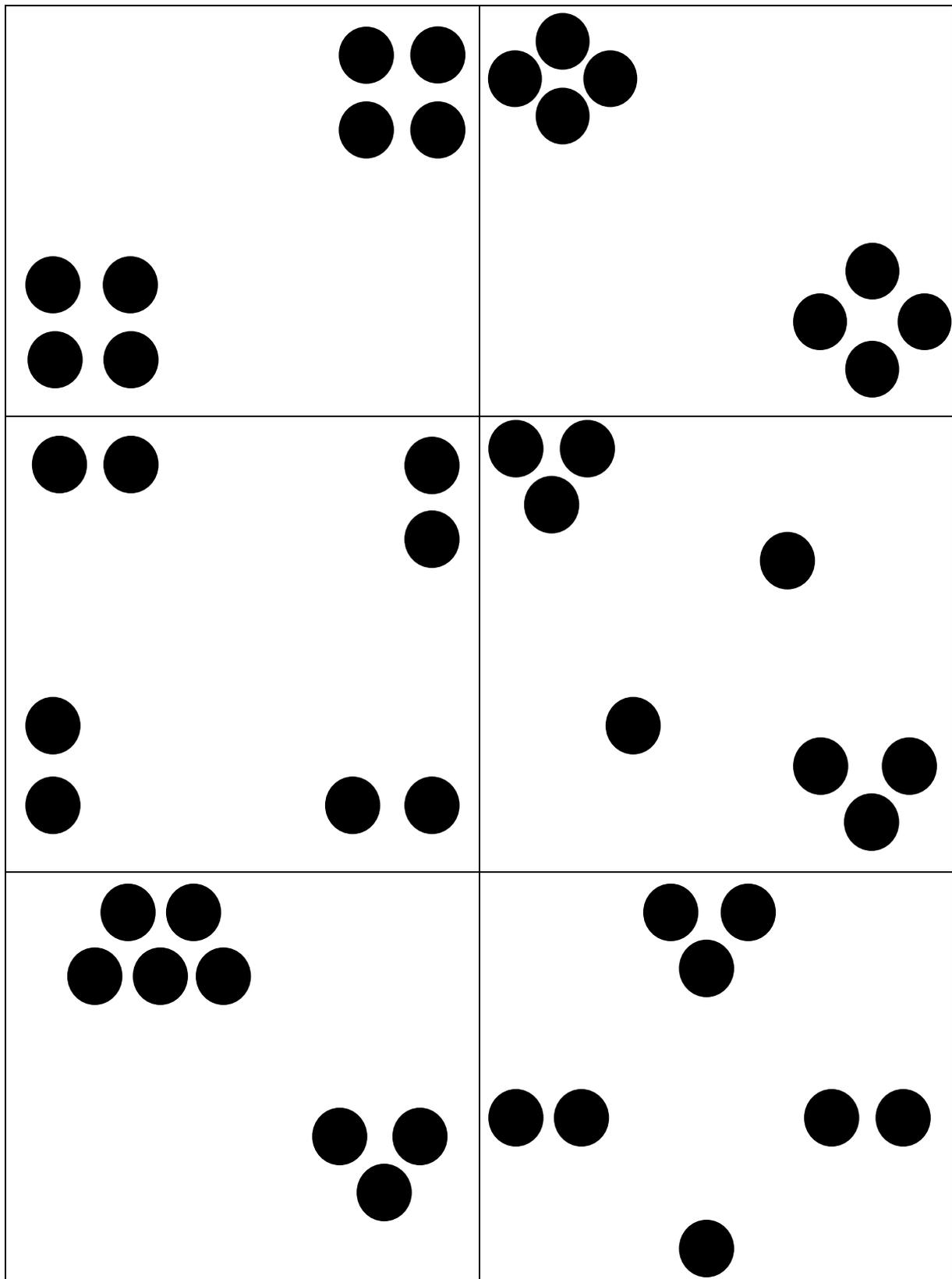


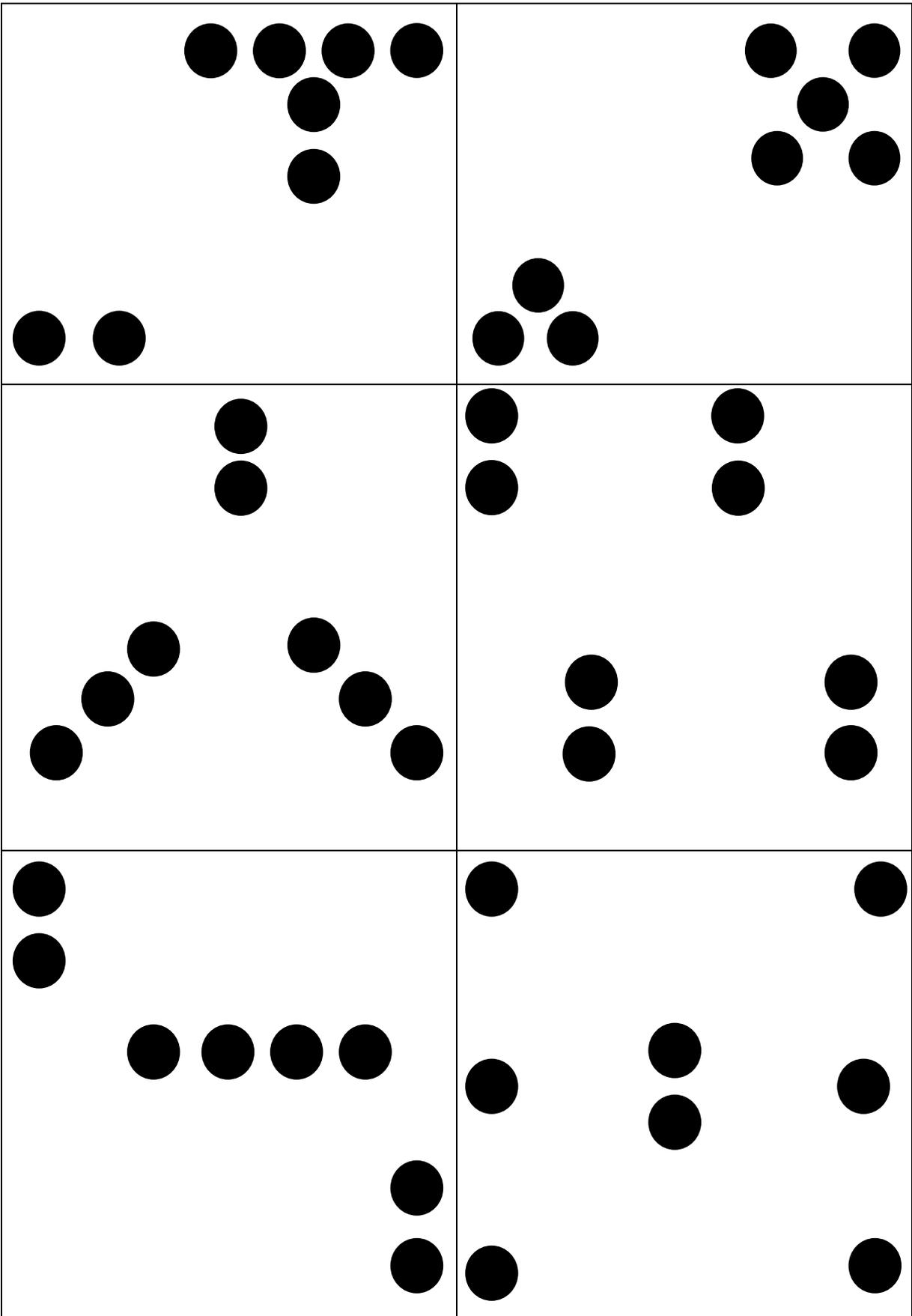


Для команды из 8 человек
«Круг»

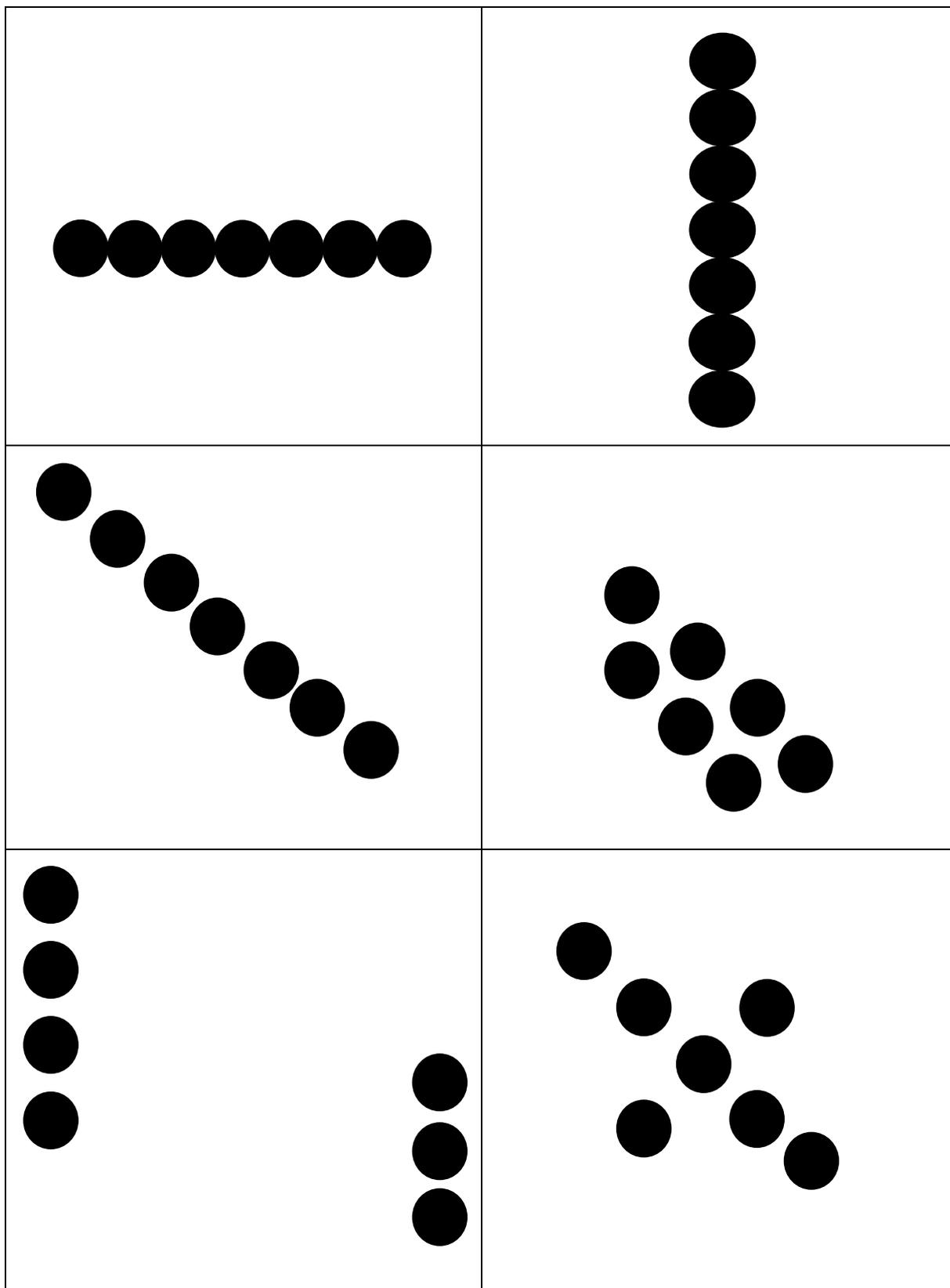


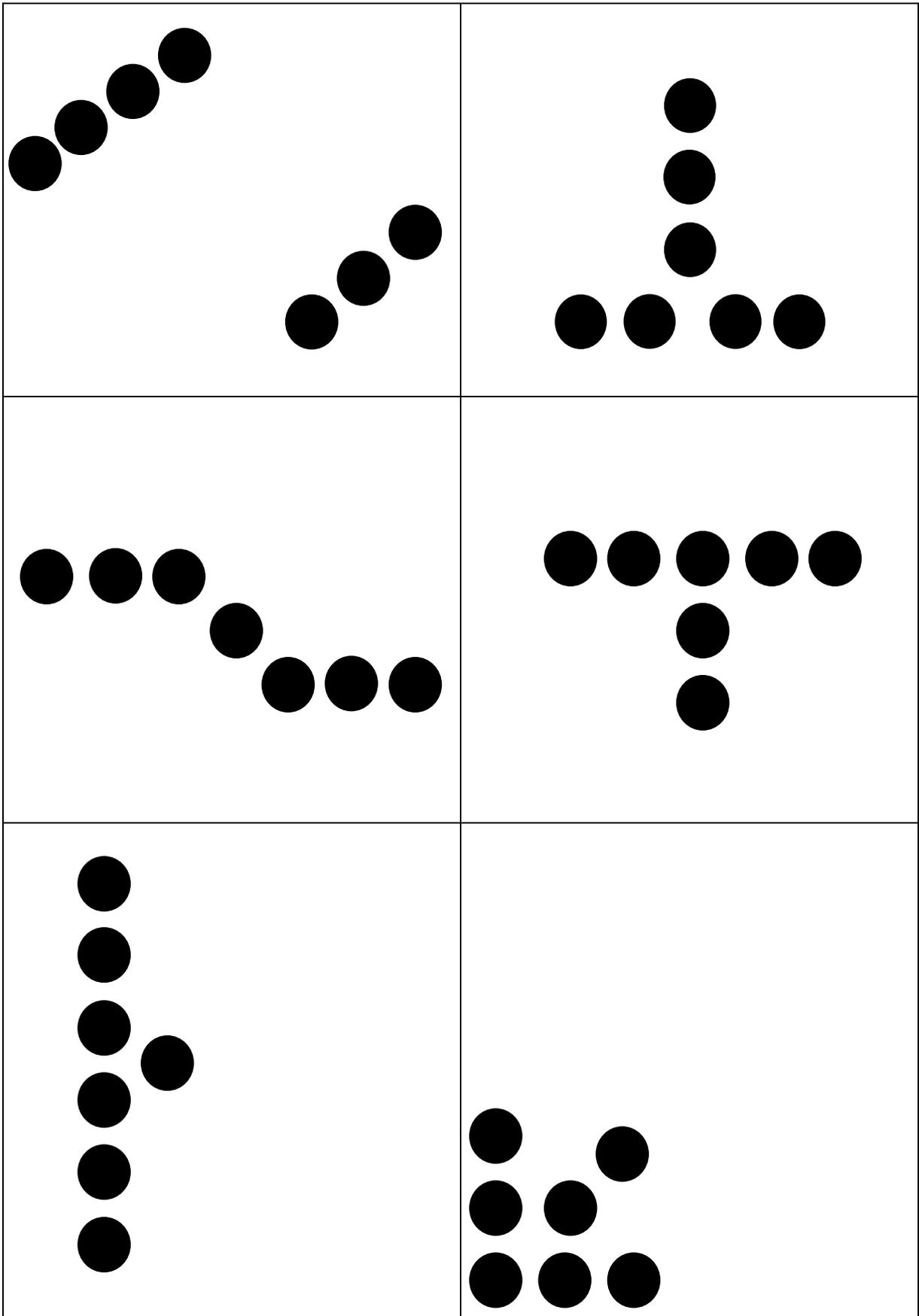
Для команды из 8 человек
«Деление на группы»



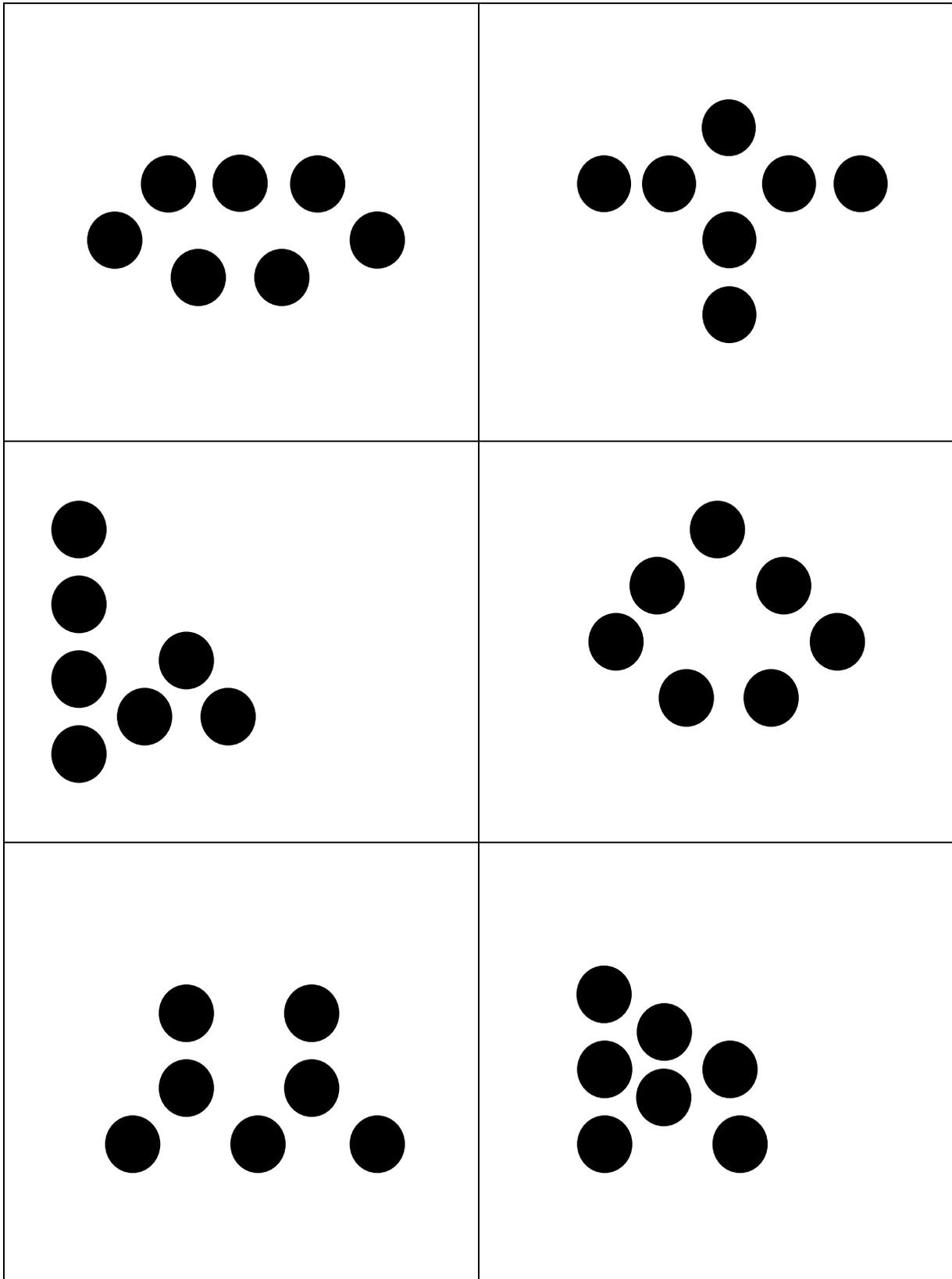


5.3 Варианты построений (formation):
Для команды из 7 человек
«Линия»

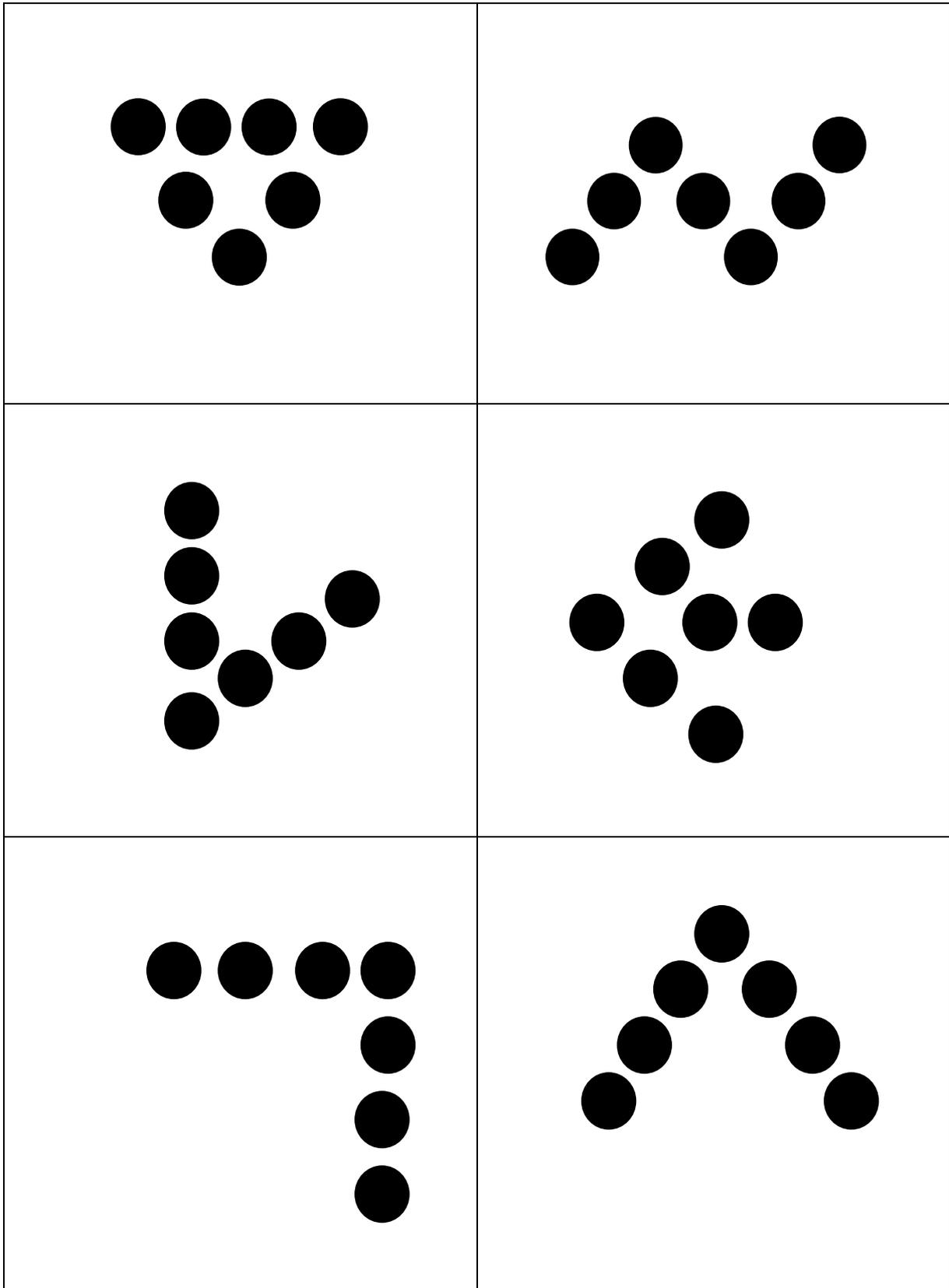




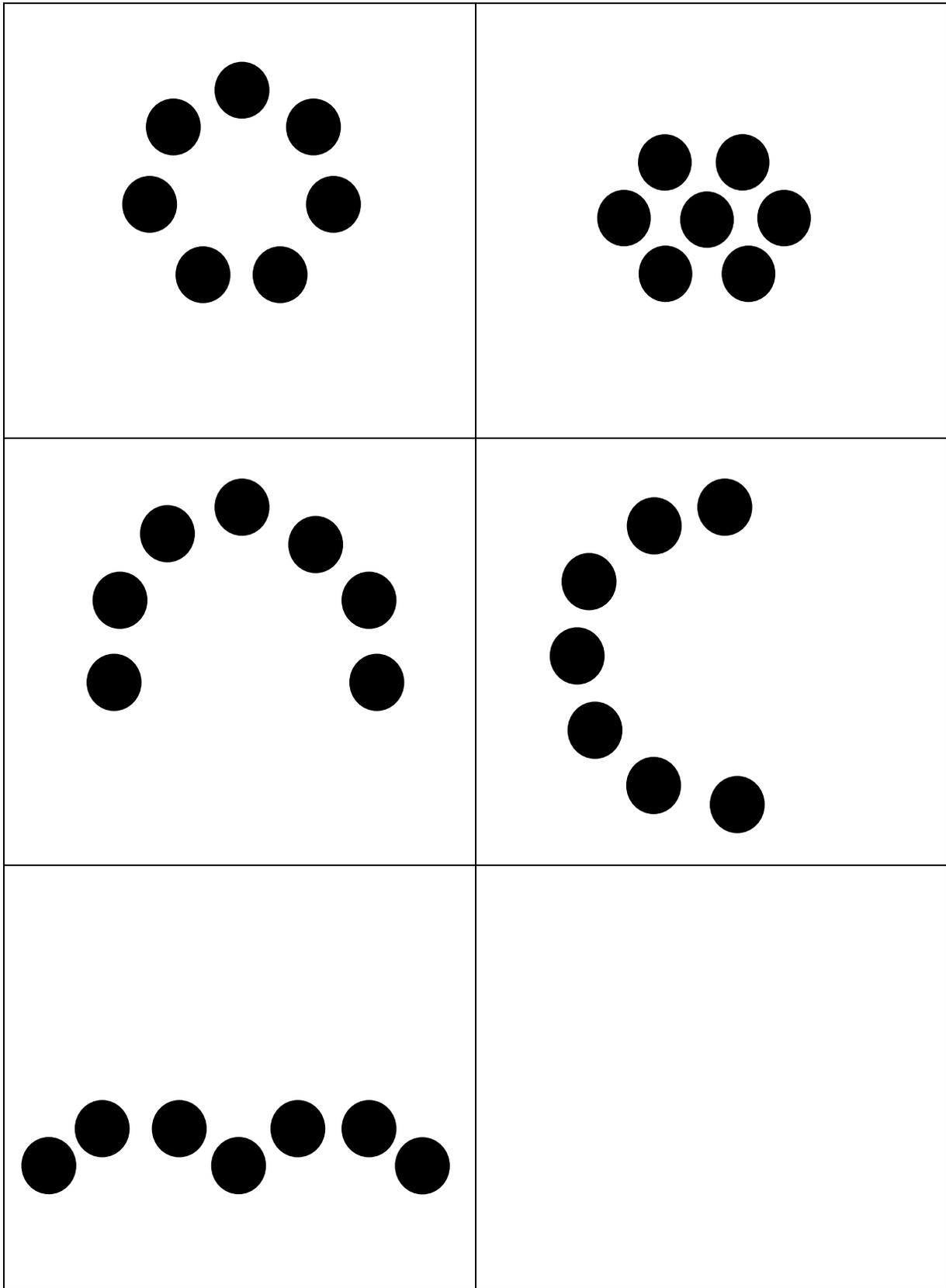
Для команды из 7 человек
«Многоугольник»



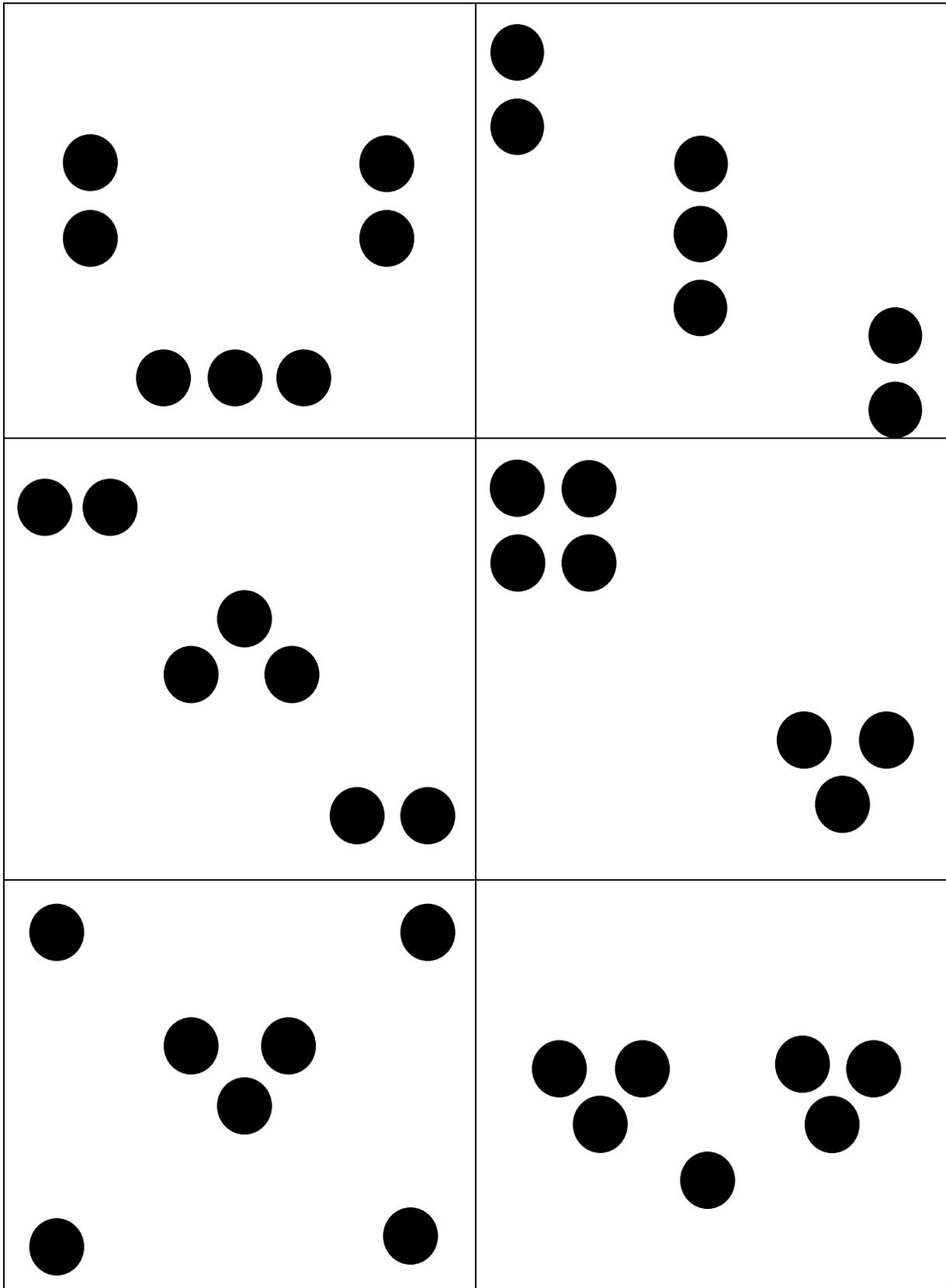
Для команды из 7 человек
«Треугольник и угол»

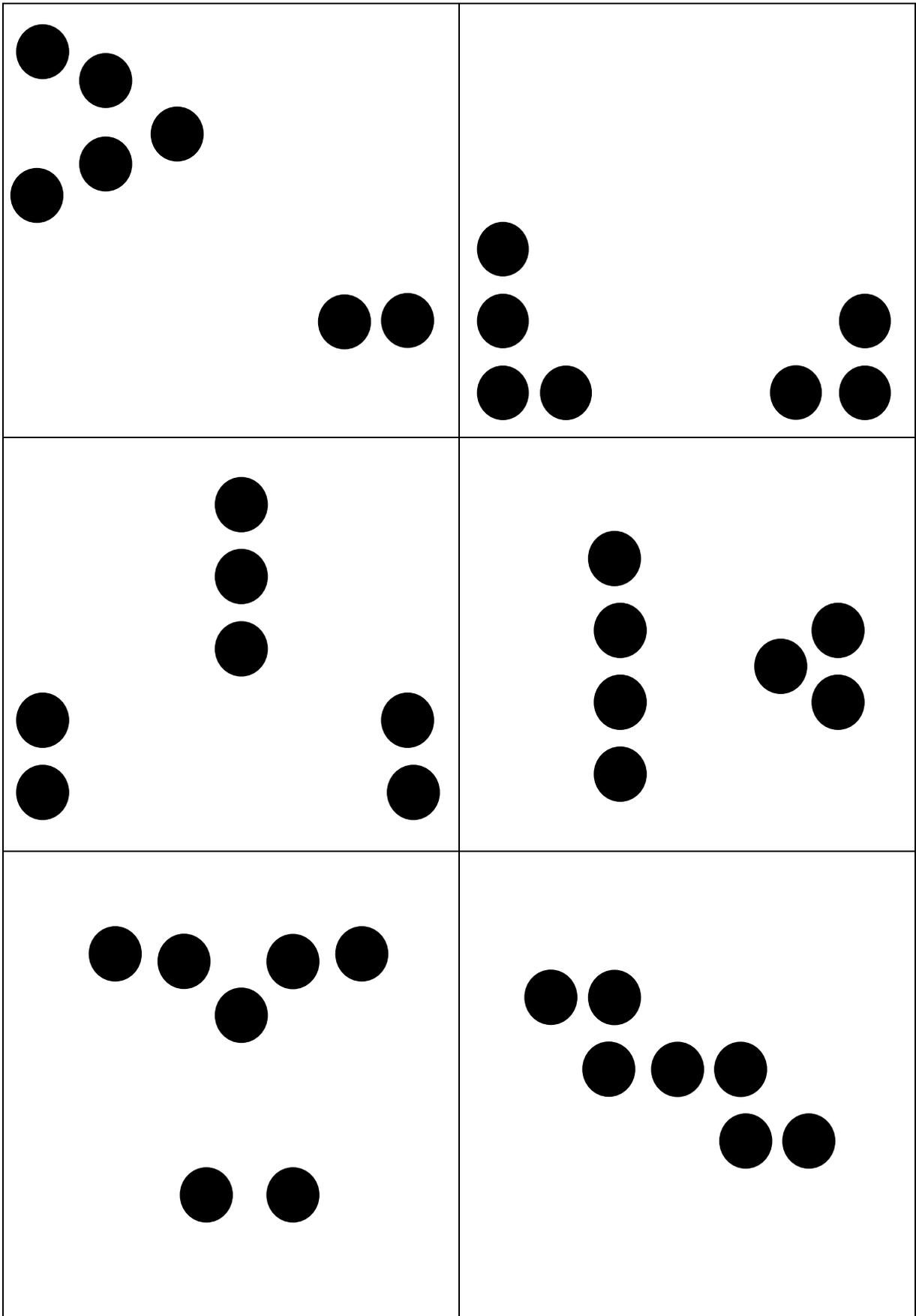


Для команды из 7 человек
«Круг»

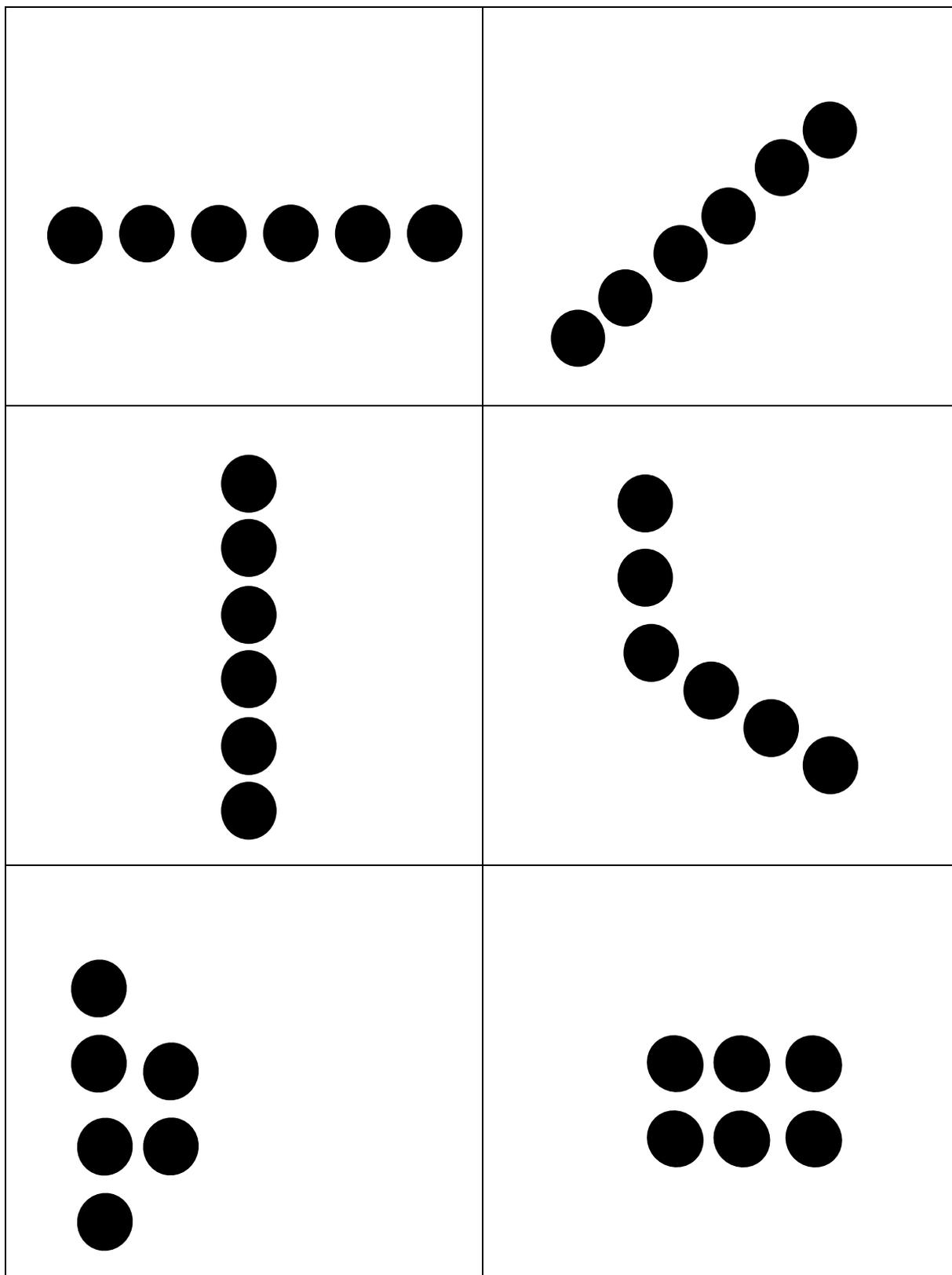


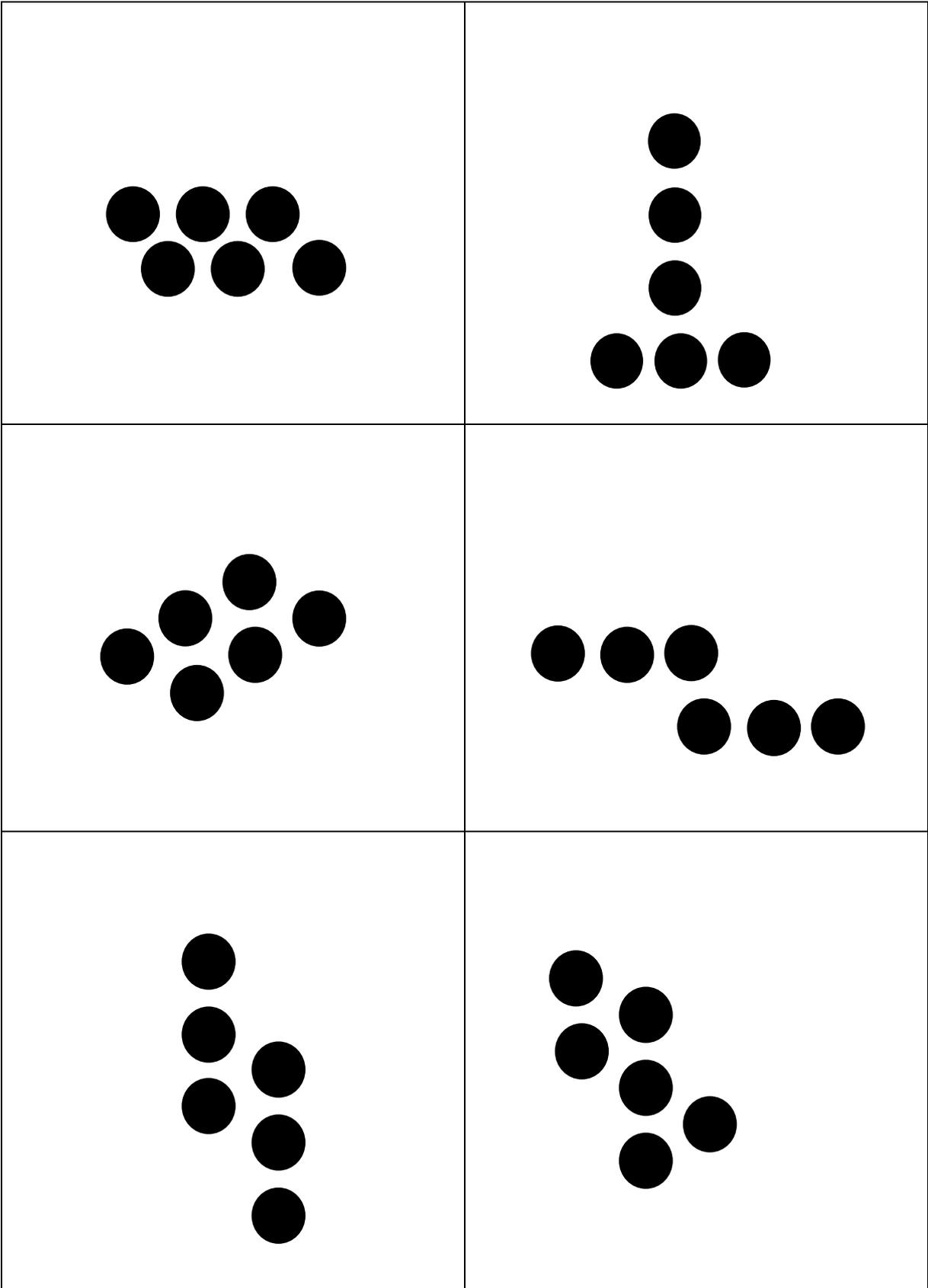
Для команды из 7 человек
«Деление на группы»



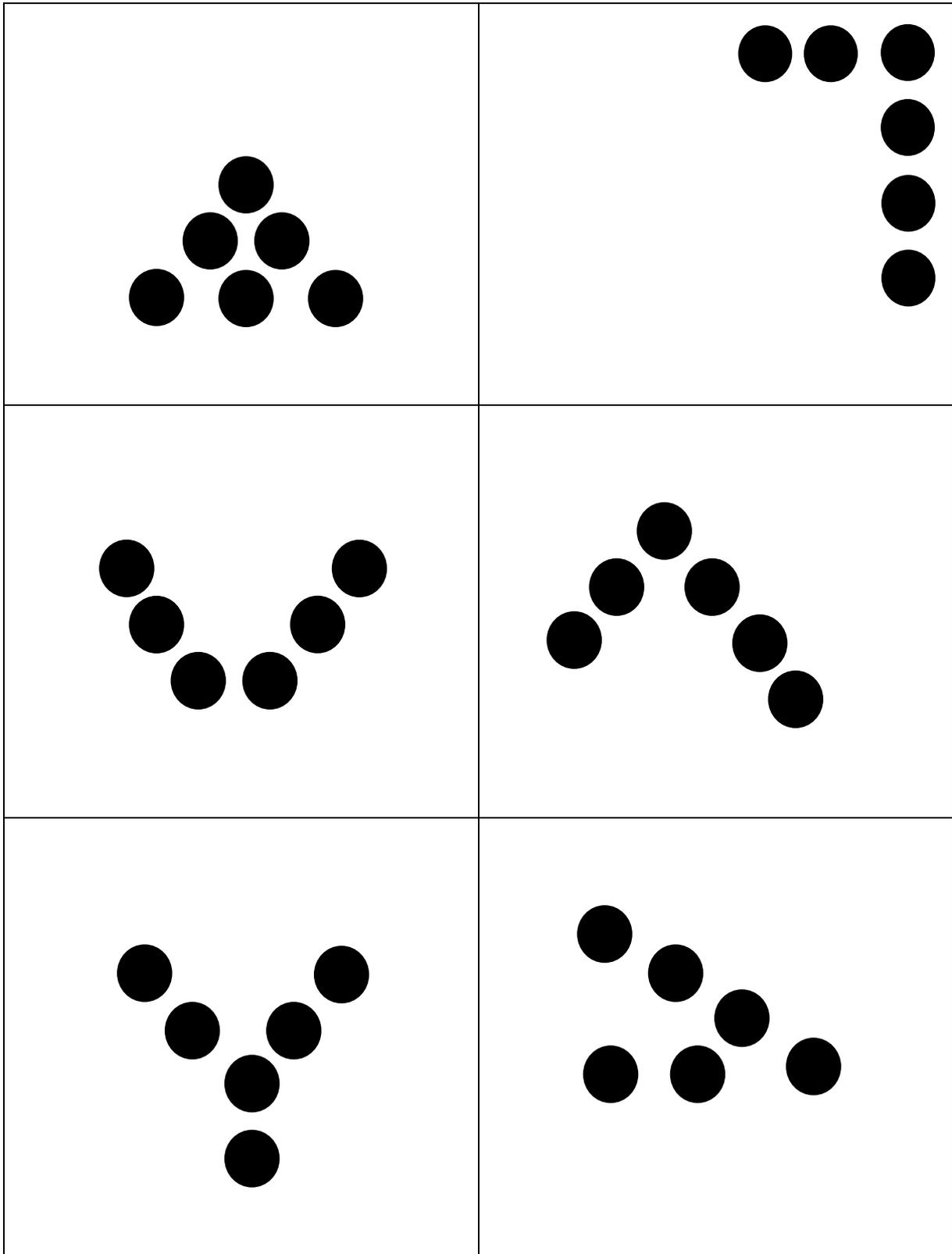


5.4 Варианты построений (formation):
Для команды из 6 человек
«Линия»

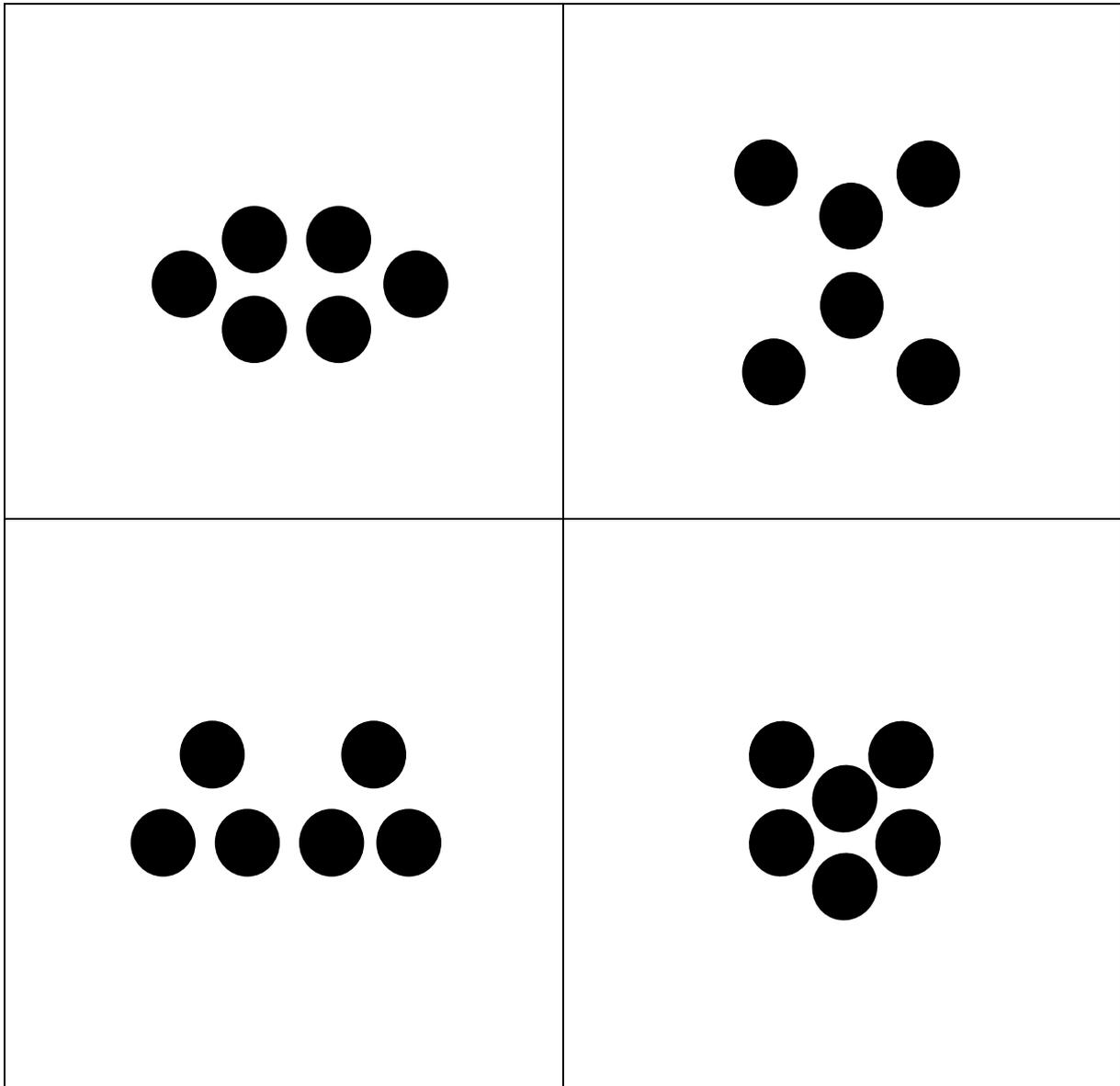




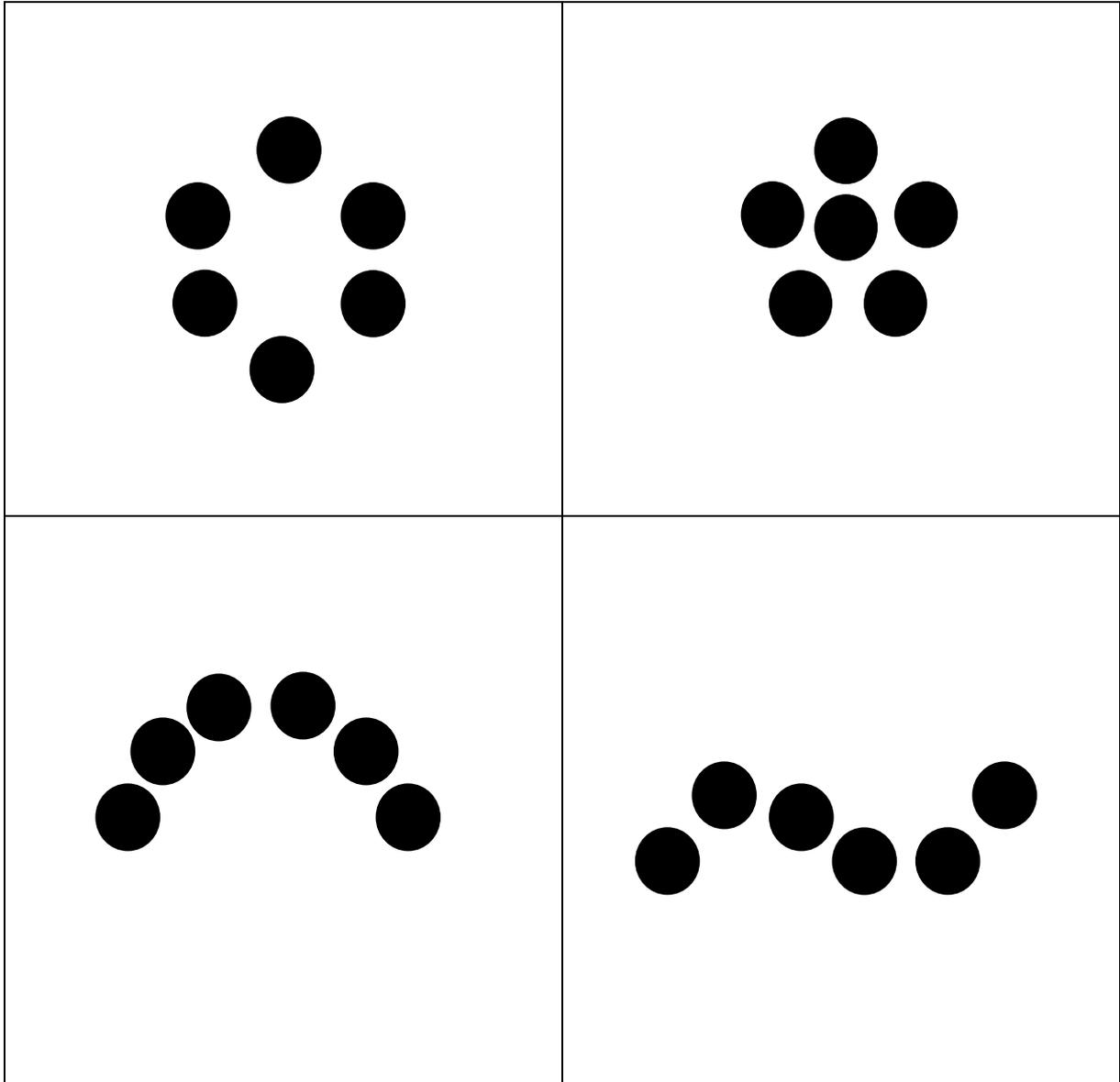
Для команды из 6 человек
«Треугольник и угол»



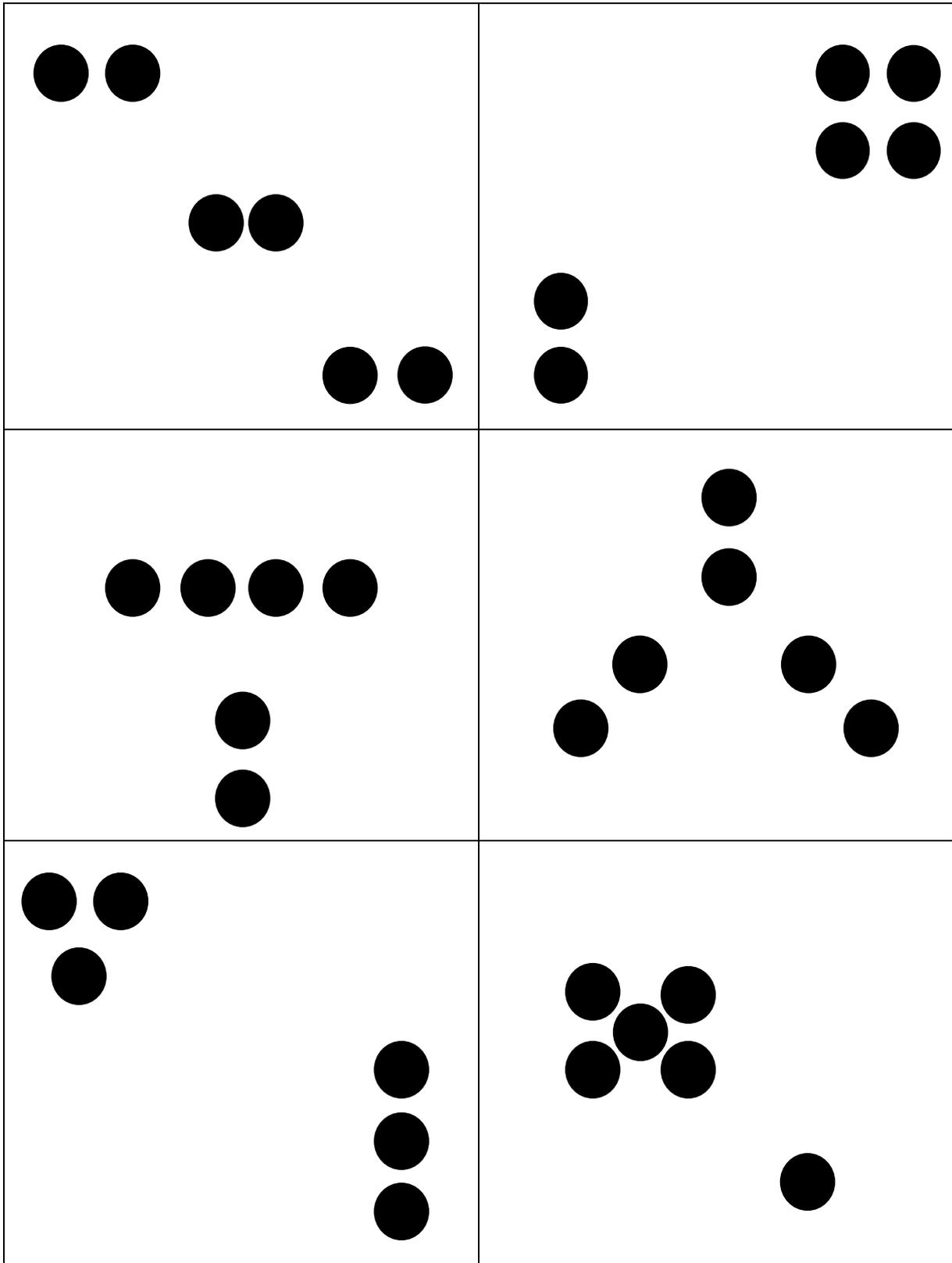
**Для команды из 6 человек
«Многоугольник»**

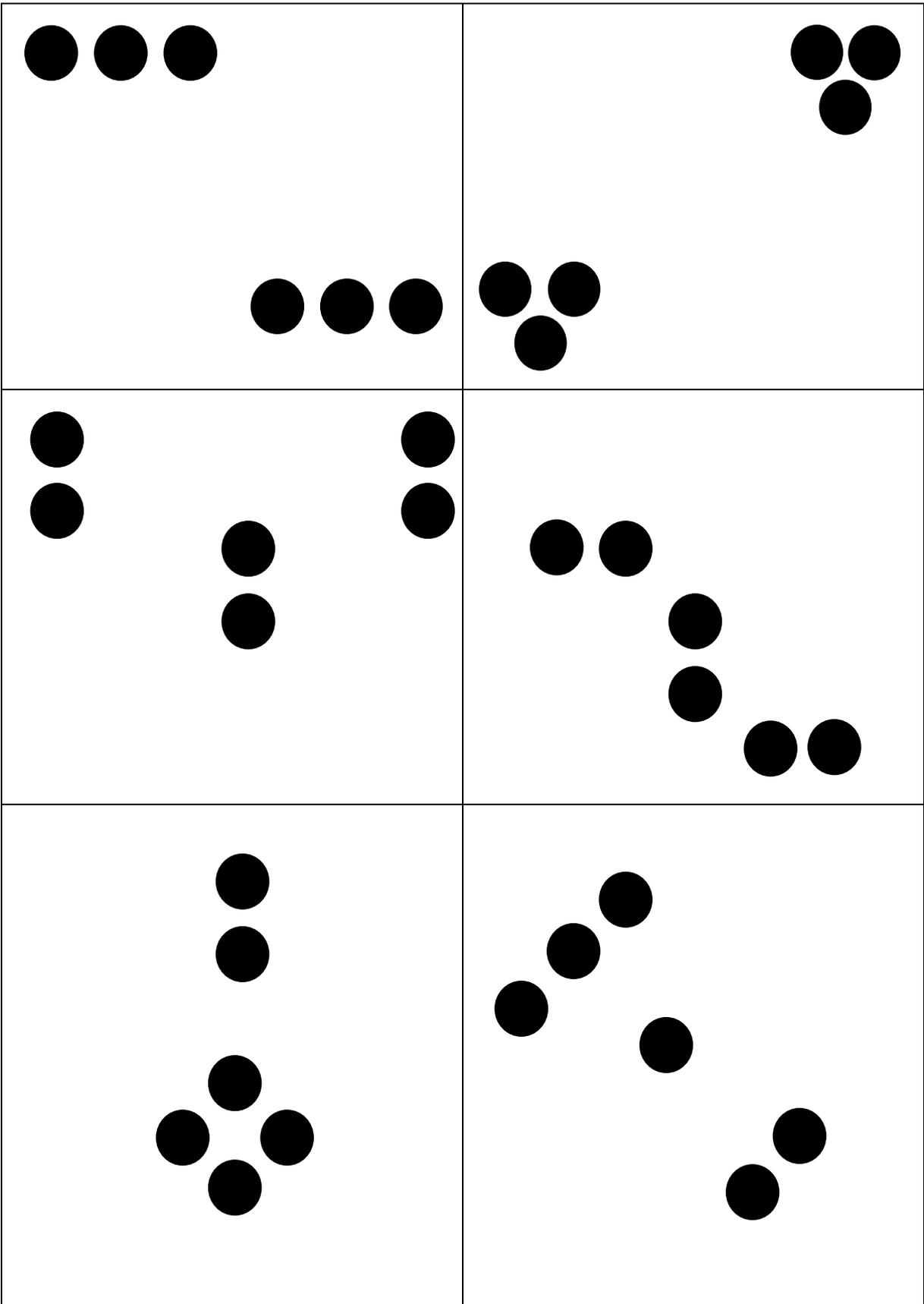


Для команды из 6 человек
«Круг»

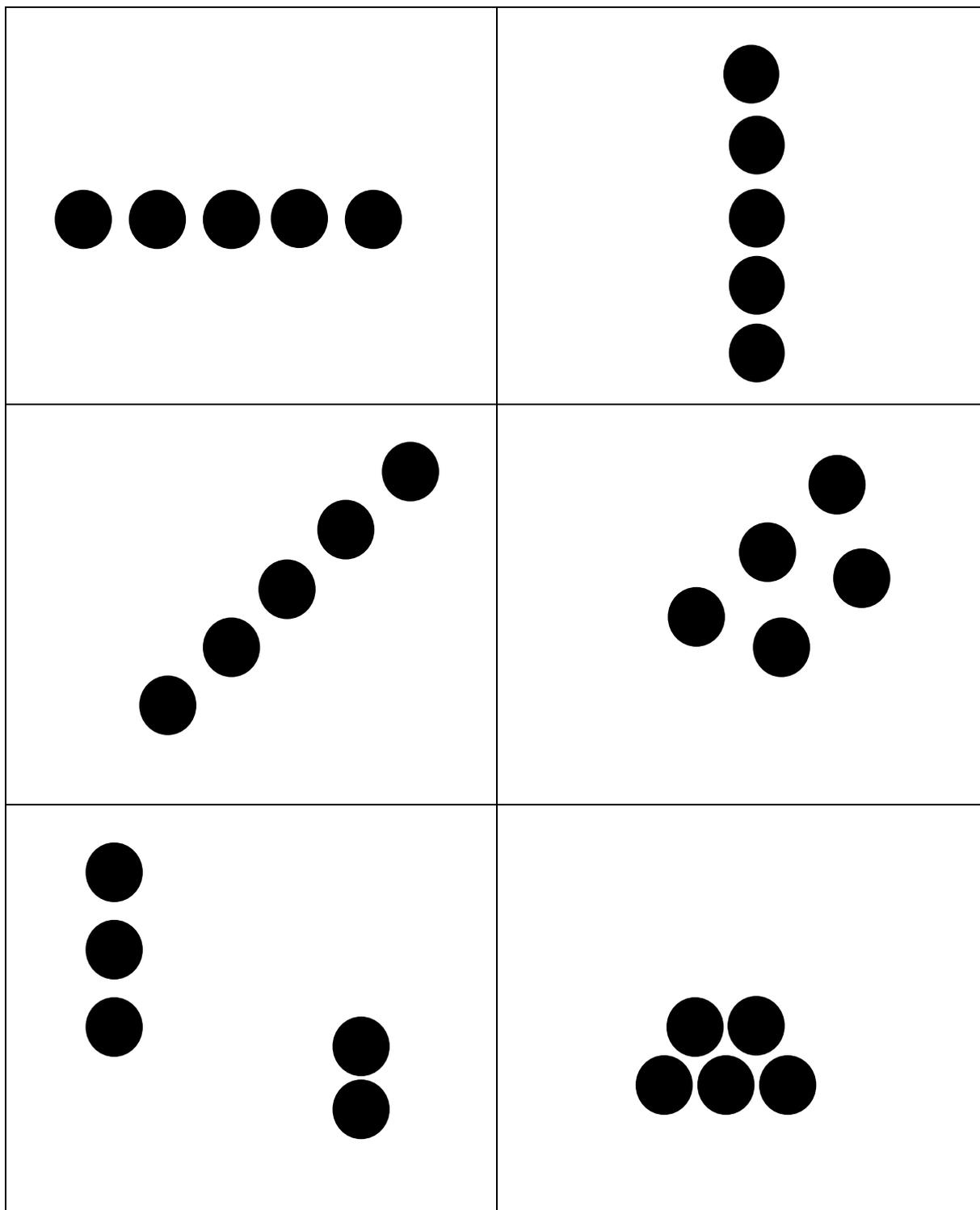


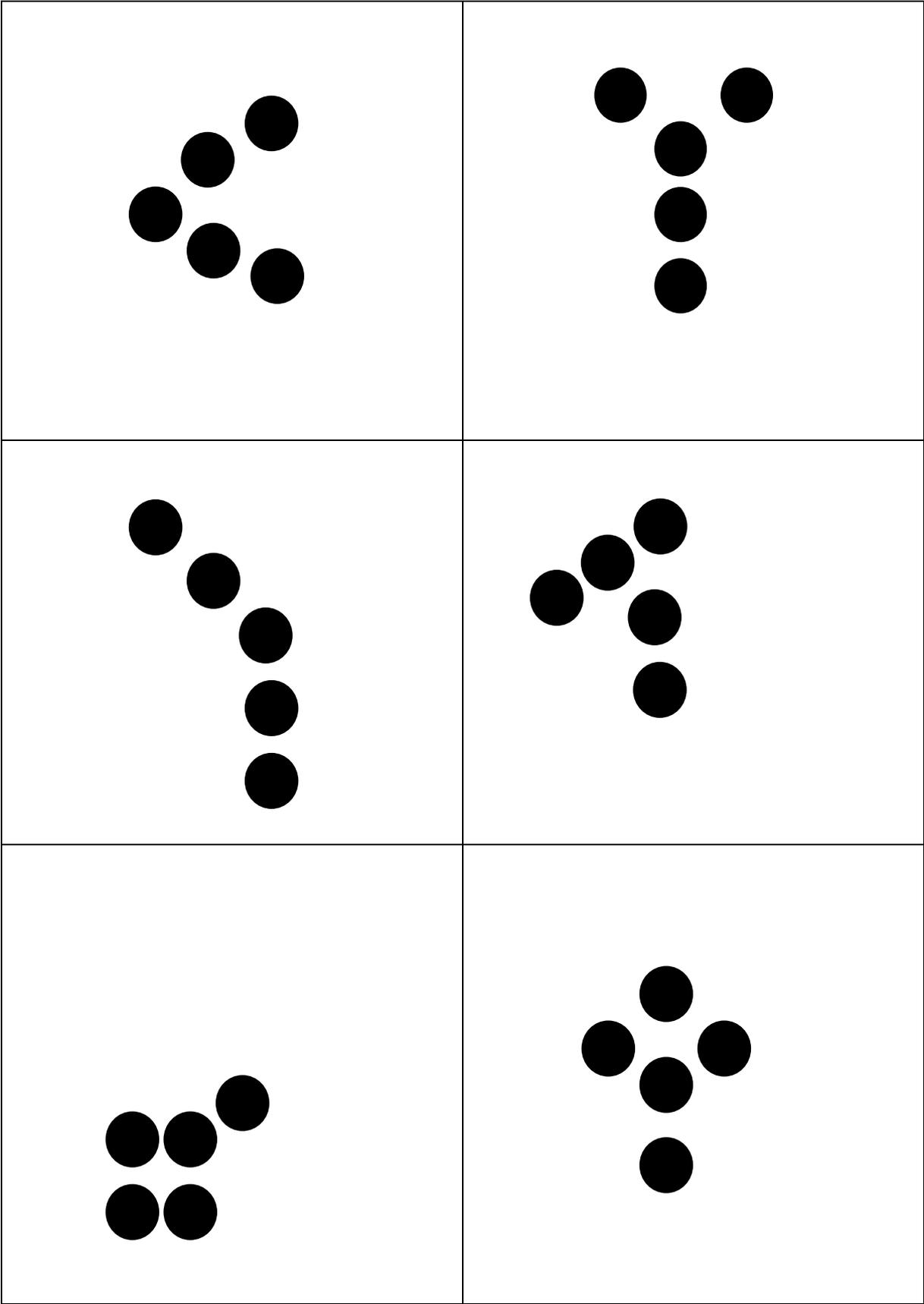
Для команды из 6 человек
«Деление на группы»

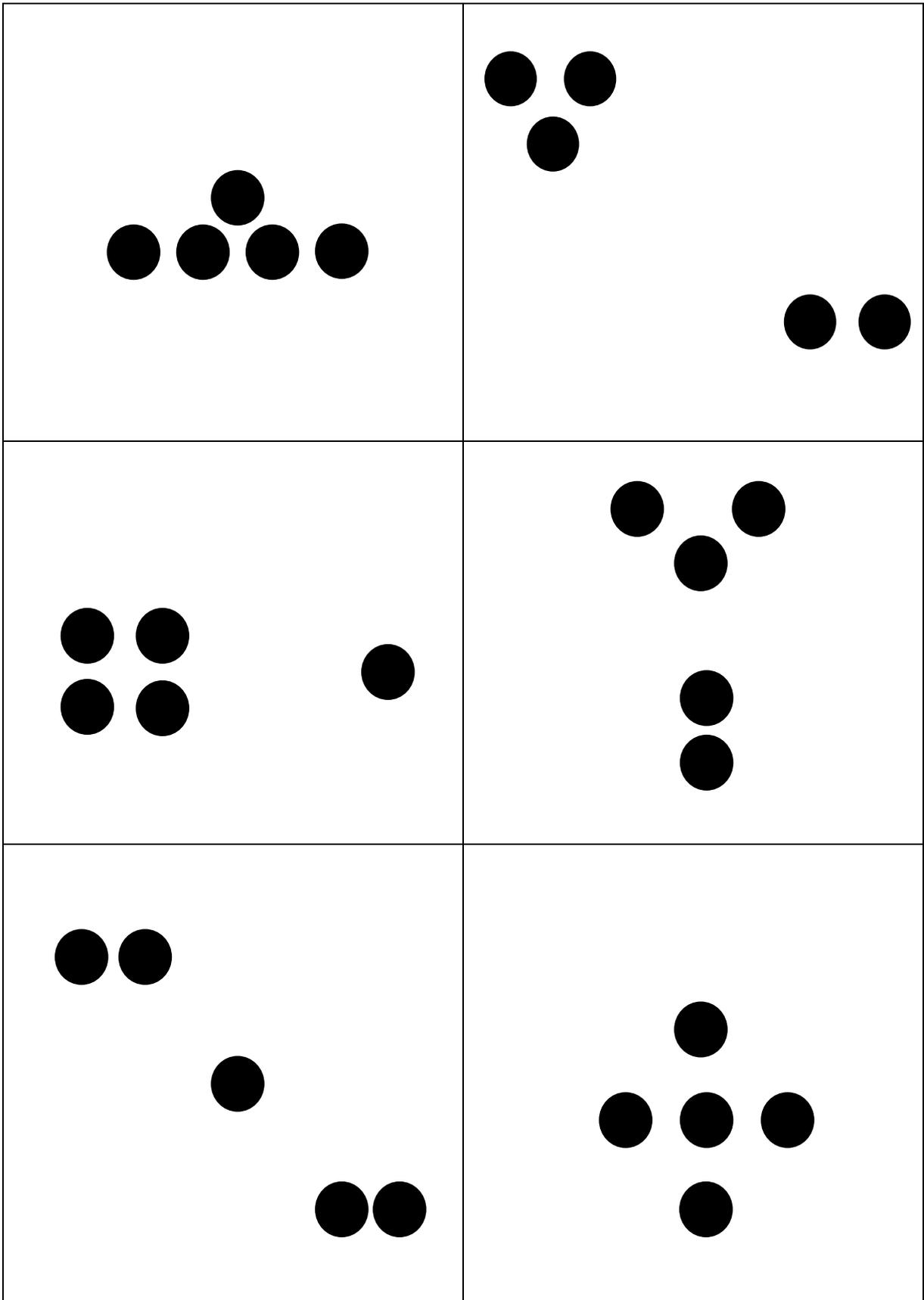




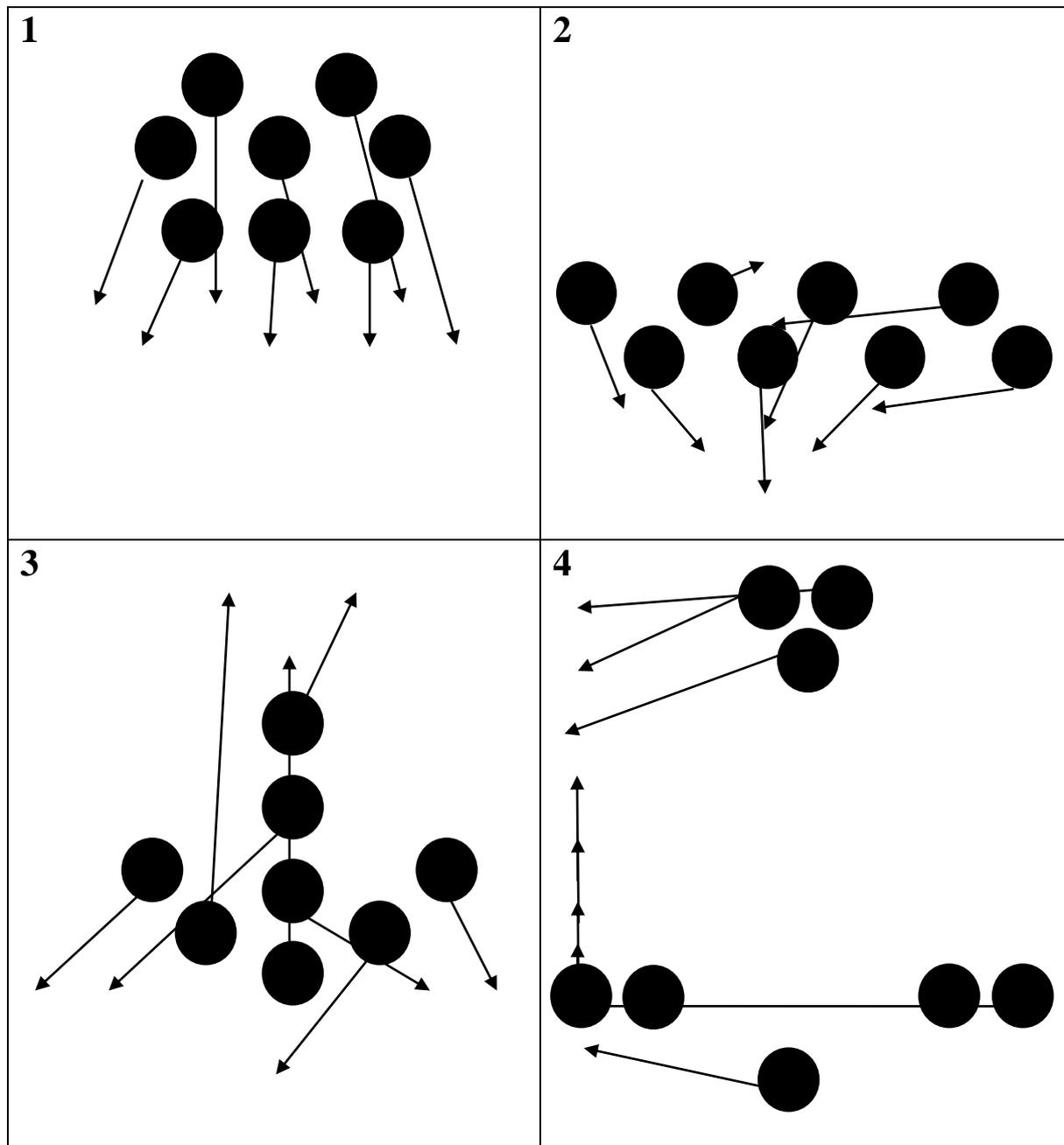
5.5 Варианты построений (formation):
Для команды из 5 человек (Петит аэробика)
«Линия», «Треугольник и угол», «Многоугольник»,
«Круг», «Деление на группы»

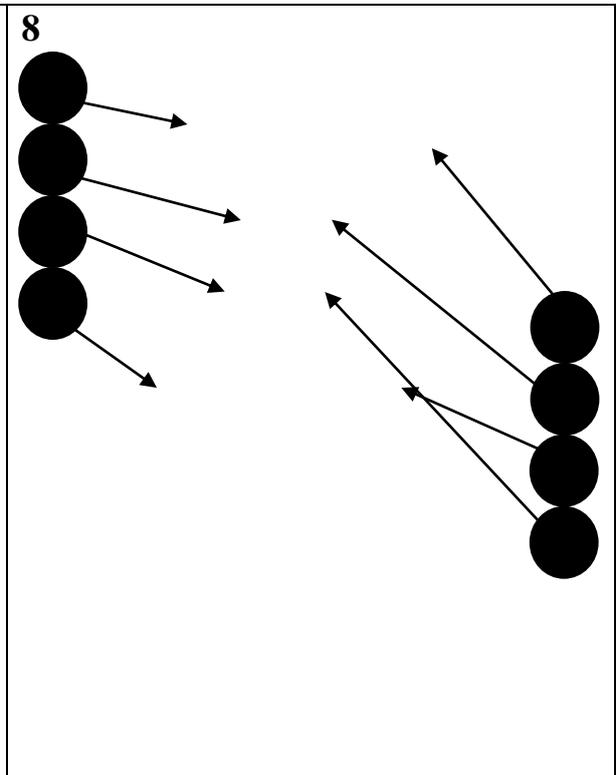
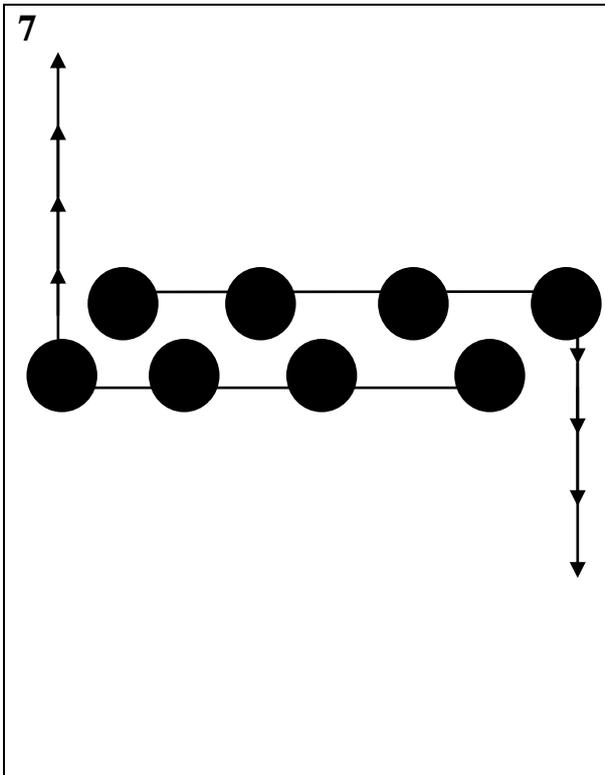
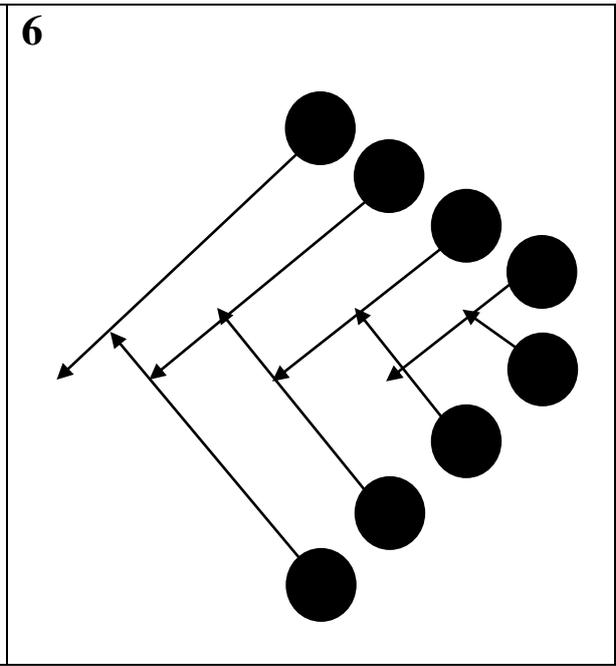
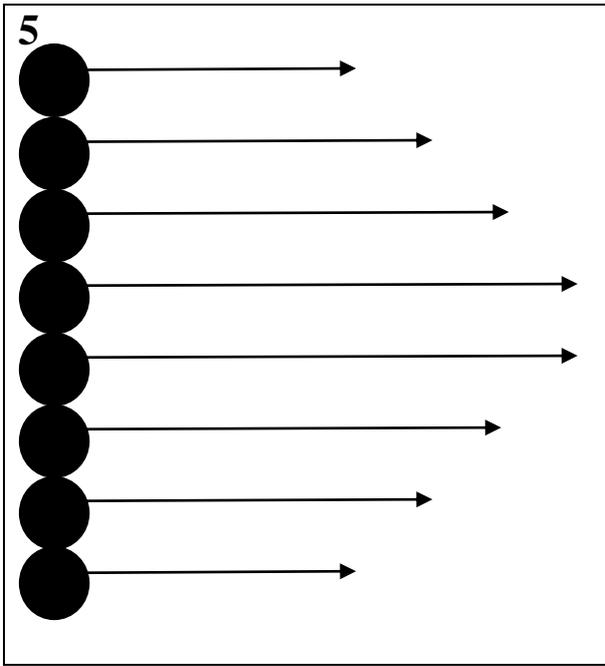




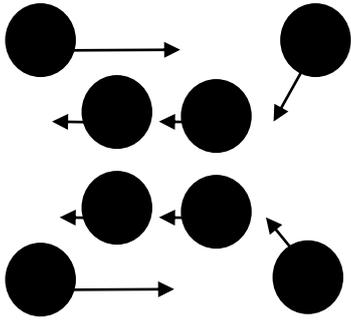


5.6 Варианты перестроений из одной фигуры в другую (transitions)

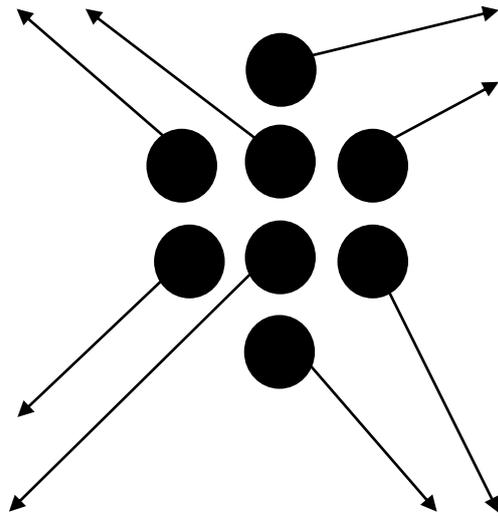




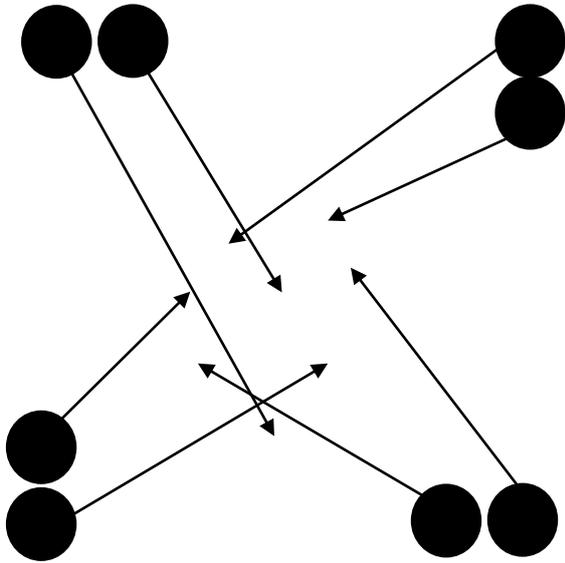
9



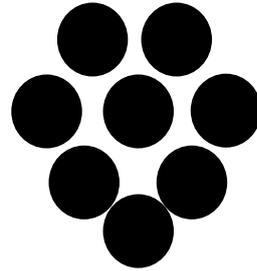
10



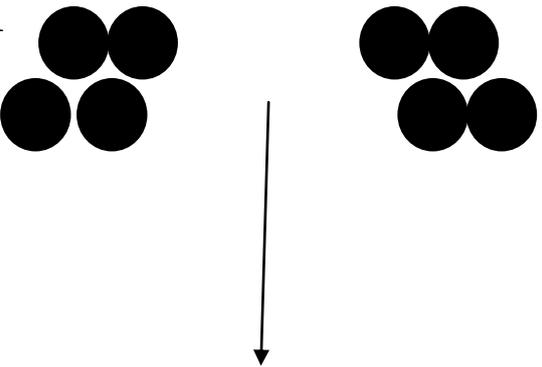
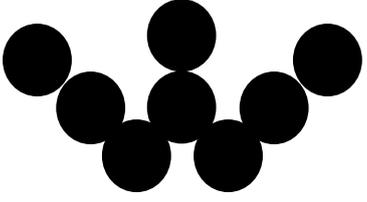
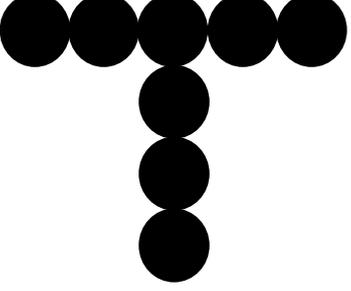
11

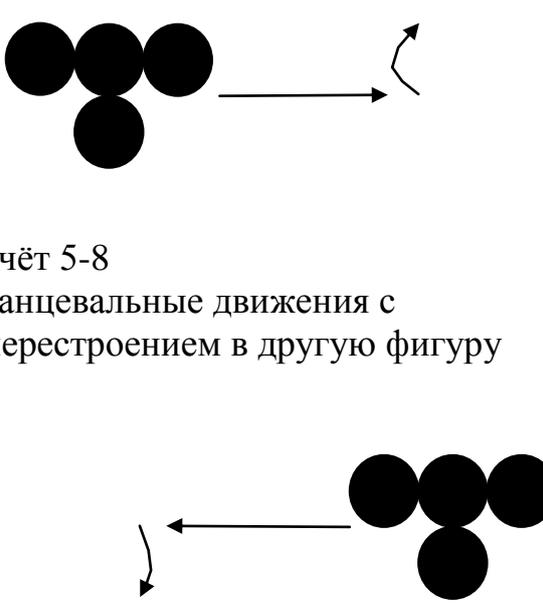
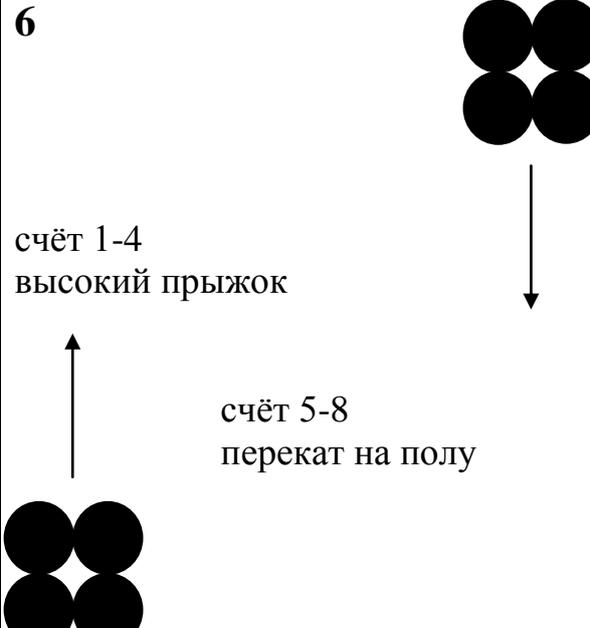


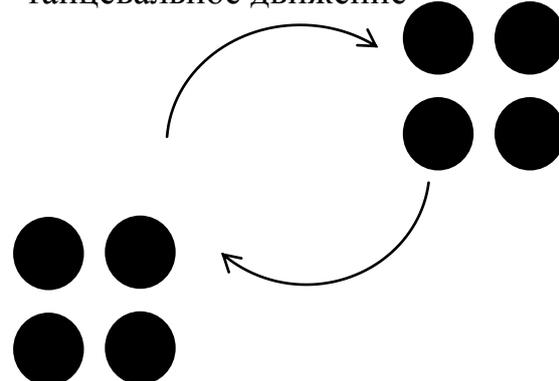
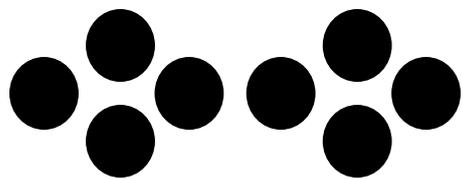
12



5.7 Фрагмент записи соревновательной программы

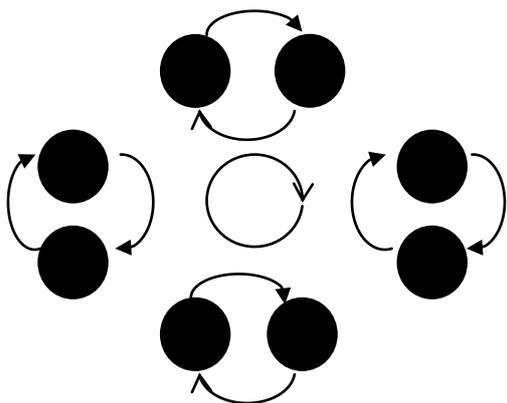
<p>1</p>  <p>счёт 1-4 танцевальное движение вперёд, с перестроением в другую фигуру</p>	<p>2</p>  <p>счёт 5-8 танцевальное движение на месте</p>
<p>3</p>  <p>счёт 1-8 «каскады»</p>	<p>4</p>  <p>счёт 1-4 противоположные планы (ПП)</p>

<p>5</p>  <p>счёт 5-8 танцевальные движения с перестроением в другую фигуру</p>	<p>6</p>  <p>счёт 1-4 высокий прыжок</p> <p>счёт 5-8 перекат на полу</p>
---	---

<p>7</p> <p>счёт 1-4 танцевальное движение</p> 	<p>8</p> <p>счёт 5-8 высокий мах, глубокий присед (ПП)</p> 
--	--

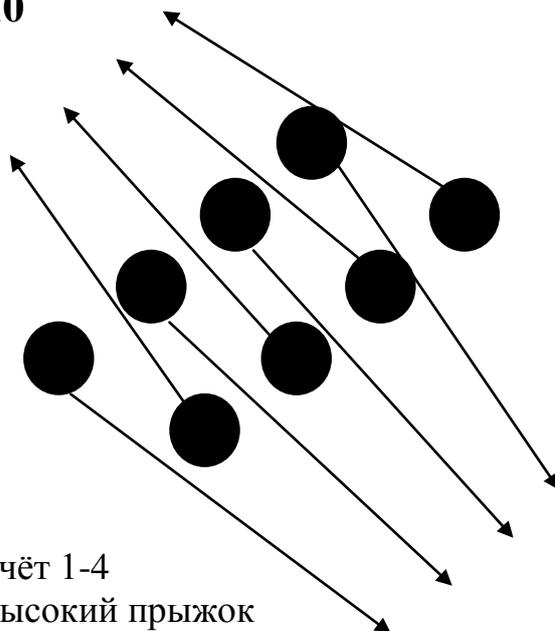
9

счёт 1-4 перестроение



счёт 5-8 танцевальное движение в парах

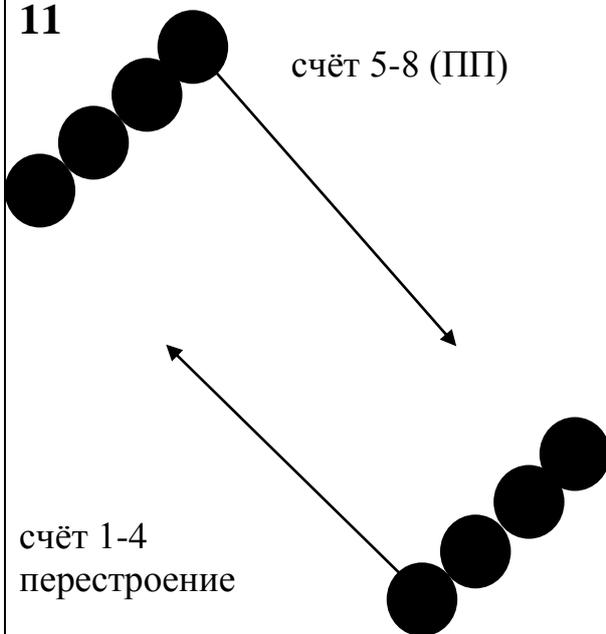
10



счёт 1-4
высокий прыжок

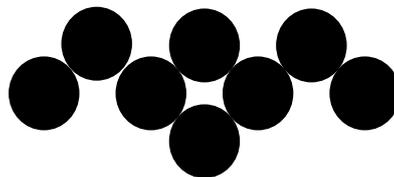
11

счёт 5-8 (ПП)



счёт 1-4
перестроение

12



счёт 5-8
танцевальное движение.
Конечная фигура.

6. Заключение

Учебно-методическое пособие является попыткой систематизировать занятия фитнес-аэробикой в учебной программе по физической культуре студентов 1-3 курсов различных направлений подготовки. Методика обучения базовым движениям аэробики, даёт возможность самостоятельно изучать и совершенствовать технику, творчески подходить к составлению соревновательных программ, для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

Авторы будут рады, если это учебно-методическое пособие поможет тренерам-преподавателям в изучении фитнес-аэробики и достижении, высоких спортивных результатов.

Желаем успехов!

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 304 с.
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки.- М.: Советский спорт, 2009.- 184 с.
3. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях — М.: Физическая культура и спорт, 2007.- 104 с.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.- 157 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России, 2002.- 232 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. 2. Частные методики.- М.: Федерация аэробики России, 2002.- 216 с.
7. Медведева О.А. Аэробика для студентов/ О.А. Медведева, Г.А. Зайцева.- М.: «ИНСАН», 2009.- 144 с.
8. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов.- М.: «ИНСАН», 2007.- 166 с.
9. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта/ Зотов А.П., Ямалетдинова Г.А., Зюрин Э.А.- М.: 2013.- 124 с.
10. Перова Е.И., Гаркавенко В.А., Клендар В.А. Динамика основных показателей и перспективы развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации / Физическое воспитание детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. М.: 2014.- с. 10.
11. Песина О.Н. Краткий курс лекций по теории и методике оздоровительной гимнастики (современные ритмопластические виды гимнастики).- Челябинск, УралГАФК, 2002.- 60 с.
12. Петров П.К. Требования к подготовке и защите магистерских диссертаций по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование» и к выпускным квалификационным работам по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»: методическое пособие.- ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, 2014.- 100 с.

13. Планета фитнес. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Академия фитнес. М.: 2006.- 65 с.
14. Пьянкова, В.С. Принципы и организационно-педагогические условия обучения студентов специализации «Фитнес-аэробика» Удмуртского государственного университета / В.С. Пьянкова // Формирование человеческого и социального капитала: проблемы педагогики, психологии и философии. Материалы I международной научно-практической конференции, - Йошкар-Ола. : Коллоквиум, - 2012. – С. 68-70.
15. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», специализация «Фитнес-аэробика».- Ижевск, УдГУ, 2012.- 3 с.
16. Райзих А.А., Пьянкова В.С., Райзих Н.Б., Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Методическое руководство для инструкторов. Ижевск: Издательство Удмуртского государственного университета, 1999.- 39 с.
17. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г., Райзих А.А. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: Учеб. пособие. ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, 2007.- 92 с.
18. Райзих Н.Б. Особенности двигательной подготовленности студентов, занимающихся по дисциплинам «Аэробика» и «Хип-хоп аэробика» // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: материалы III Всерос. заоч. науч.- практ. конф. (29 ноября).- Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2013.- С. 16-17.
19. Спортивная аэробика в школе.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 84 с.
20. FISAF International. Дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика». Технические правила 2015-2016гг., М.: 2015.
21. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: 2009.- 67 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2003.- 226 с.

Содержание

1. Введение.....	3
2. Цели обучения.....	5
3. Принципы и организационно-педагогические условия обучения.....	5
4. Содержание обучения.....	14
4.1. Обучение и совершенствование базовых движений и элементов дисциплины «Аэробика».....	14
4.1.1 Особенности техники движений высокоударной аэробики.....	14
4.1.2 Бег и подскоки.....	15
4.1.3 Виды передвижений с подскоками.....	33
4.1.4 Высокие прыжки.....	41
4.1.5 Движения с проявлением динамической силы.....	50
4.1.6 Движения с сохранением динамического равновесия.....	51
4.1.7. Движения с проявлением гибкости.....	51
4.2 Разрешённые и запрещённые движения к использованию в соревновательных программах.....	52
4.3 Движения рук.....	53
5. Методика составления соревновательных программ.....	68
5.1 Варианты соединения базовых движений с использованием вертикальных уровней хореографии, противоположных планов (ПП) и синкопированных движений.....	70
5.2 Варианты построений (formations) на 8 человек.....	81
5.3 Варианты построений (formations) на 7 человек.....	90
5.4 Варианты построений (formations) на 6 человек.....	97
5.5 Варианты построений (formations) на 5 человек.....	104
5.6 Варианты перестроений из одной фигуры в другую.....	107
5.7 Фрагмент записи соревновательной программы.....	110
6. Заключение.....	113
Список литературы.....	114

Учебное издание

Н.Б. Райзих, В.С. Пьянкова

**Фитнес-аэробика.
Методика обучения базовым движениям
и составления соревновательных программ
по дисциплине «Аэробика»**

Учебно-методическое пособие

Авторская редакция

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 22.07.15. Формат 60x84^{1/16}

Усл. печ. л. 6,8. Уч.-изд. л. 6,0.

Тираж 50 экз. Заказ № 1332.

Типография ФГБОУ ВПО
«Удмуртский государственный университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
тел. 68-57-18