

Департамент образования Вологодской области
Управление образования мэрии города Череповца
Муниципальное автономное образовательное учреждение образования детей «Дворец
детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»

Рассмотрено на заседании
Методического Совета
МАОУ ДО «Дворец детского
и юношеского творчества
имени А.А. Алексеевой»
(протокол № 1 от 05.09.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Дворец детского и юношеского
творчества имени А.А. Алексеевой»

Л.В. Чебоксарова
Приказ № 462 от 05.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«СПОРТ КАК ИСКУССТВО (СЗ)»
(расширенный курс)**

Возраст учащихся: 5-17 лет
Срок реализации : 1 год

Автор: Крутикова Надежда Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАОУ ДО « Дворец детского и
юношеского творчества имени
А.А. Алексеевой»

Череповец, 2023

БЛОК 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт как искусство (СЗ) (расширенный курс)» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования, направление деятельности – аэробика.

Аэробика содействует формированию у детей культуры тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества учащегося. Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Поэтому приобщение учащихся к занятиям аэробикой столь **актуальны**.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018 г.),
- Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р),
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018 г.),
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629),
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242),
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467),

- Устав МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»,
- Локальные акты МАОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой», определяющие организацию образовательного процесса в учреждении.

Программа «Спорт как искусство (СЗ) (расширенный курс)» является *модифицированной*. Она составлена опираясь на учебные пособия Т.Лисицкой («Аэробика, теория и методики») и Л.Морозовой («Классическая аэробика»). **Новизной и отличительной особенностью** программы является внедрение в каждое занятие по аэробике девяти топ-упражнений на укрепление позвоночника.

Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что ориентирует на приобщение учащегося к занятию аэробикой, применение полученных знаний, умений и навыков для укрепления своего здоровья.

Программа основывается на основных **принципах**:

- принцип доступности (объяснение материала и подбор предлагаемых упражнений соответствует возрасту учащихся);
- принцип постепенности (обучение ведётся от простого к сложному);
- принцип связи теории с практикой (учебное занятие строится, в основном, на практической деятельности, что соответствует направленности программы. В практической деятельности учащиеся естественным образом осваивают теоретические знания).

Программа включается в себя следующие разделы:

- Классическая аэробика
- Здоровая спина
- Постановочно-репетиционная работа

Характеристики программы:

Программа является профильной, среднесрочной. По уровню освоения содержания образования – программа стартового уровня.

Возраст учащихся – 5-17 лет; набор учащихся свободный - программа не предполагает специального отбора детей.

Количество учащихся в учебной группе – 14-16 человек.

Срок реализации: 1 год (88 часов).

Режим занятий: 1 раз в неделю – 2 учебных часа по 45 минут с перерывом 10-15 минут.

Данная программа реализуется в очном формате. При необходимости может реализовываться в дистанционном формате с использованием интернет-ресурсов и интернет-платформ для осуществления онлайн-обучения. В этом случае в образовательном процессе используются формы и методы обучения учащихся, соответствующие технологии дистанционного образования.

Основной формой организации образовательного процесса в рамках данной программы является учебное тренировочное занятие. Для обеспечения эффективности реализации данной программы используются элементы следующих педагогических технологий:

- Здоровьесберегающие;
- Коммуникативные;
- Гуманно-личностные.

На занятиях используются интерактивные методы.

Традиционные методы: словесный, наглядный, целостный, практический, расчлененный.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование устойчивой мотивации учащихся к регулярной двигательной активности, направленной на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, посредством аэробики.

Задачи:

- формировать основы базовой аэробики и упражнений на укрепление позвоночника;
- развивать физические качества учащихся (выносливость, активность);
- воспитывать стремление к регулярным физическим нагрузкам, правильной самооценке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебные план

№	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Классическая аэробика	5	39	44
2	Здоровая спина	3	17	20
3	Постановочно - репетиционная работа	4	20	24
Всего:		12	76	88

Содержание учебного плана

Раздел	Теория	Практика
1. Классическая аэробика	Вводная часть: знакомство с планом обучения, знакомство с учащимися, с правилами поведения на занятии. Знакомство с техникой безопасности при исполнении движений, знакомство с техникой исполнения движений (см. Приложение № 3)	Разучивание (см. Приложение № 1)
2. Здоровая спина	Знакомство с упражнениями	Разучивание упражнений (см. Приложение № 2)
3. Постановочно-репетиционная работа	Знакомство с правилами постановок спортивно-аэробных композиций. Итоговая часть:	Постановка спортивно-аэробных композиций.

	диагностическое мероприятие – флешмоб.	
--	---	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

- технику безопасности в аэробике,
 - названия и правила исполнения базовых элементов аэробики,
 - правила исполнения 9-топ упражнений для укрепления позвоночника,
- будут уметь:

- соблюдать технику безопасности в аэробике,
- исполнять базовые элементы аэробики,
- самостоятельно исполнять базовые шаги аэробики в связке,
- видеть и фиксировать свои ошибки при исполнении базовых шагов,
- самостоятельно применять на практике 9-топ упражнений для укрепления позвоночника,
- удерживать цель деятельности до получения ее результата.

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД

- выражать готовность любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения;
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, внимательность, помощь и др.;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД

- оценивать результат своей деятельности,
- проявлять самоконтроль процесса и результатов деятельности,
- проявлять волевую саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии,

Познавательные УУД

- устанавливать причинно-следственные связи действий,
- проявлять контроль и оценку процесса и результатов деятельности

Коммуникативные УУД

- активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

БЛОК 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг результативности образовательной деятельности учащихся проводится по двум уровням:

Внешний,

- статистические данные по составу учащихся

Внутренний,

- ориентированный на конкретного ребенка и реализацию задач программы:

Параметр	Критерий	Показатели	Методы и методики
Система знаний, умений, навыков	Соответствие теоретических знаний и практических умений содержанию программы	Правильность исполнения базовых шагов и связей	Наблюдение, опрос
		Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	
Общие и профессиональные компетенции	Развитие физических качеств детей	Степень проявления физической выносливости, активности	Наблюдение, анализ выполнения контрольных заданий
Социальная воспитанность	Стремление к регулярной физической активности	Степень проявления стремления к регулярной физической активности (в учебной и во внеучебной деятельности)	Анализ посещаемости, опрос учащихся и их родителей

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Итоговой формой реализации программы является открытое занятие, флешмоб.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

Приоритетным направлением в воспитательном процессе в рамках данной программы является физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности.

Воспитательный компонент программы реализуется в течение всего процесса обучения. В данном направлении важна работа педагога по:

– формированию у учащихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье;

- формированию у учащихся навыков сохранения собственного здоровья, овладению здоровьесберегающими технологиями в образовательном процессе и вне его;
- формированию представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

Действенными формами работы в данном направлении воспитательной деятельности являются:

- применение в рамках учебного занятия методов, направленных на обеспечение безопасности учащихся: проведение бесед, мини-игр и др,
- проведение мероприятий, направленных на воспитание ответственного отношения к состоянию своего здоровья: профилактических бесед, встреч с детским психологом (по возможности), дней здоровья, конкурсов и др.
- проведение мероприятий, направленных на обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом: разнообразных спортивных мини состязаний, мероприятий на свежем воздухе, мероприятий в рамках летнего оздоровительного лагеря на базе образовательной организации и др.
- реализация системы двигательной активности учащихся как компонента воспитательной работы, в т. ч. организация динамических пауз, как во время занятий, так и вне, подвижные игры на переменах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Разделы программы	Методы и приемы	Материально-техническое обеспечение (оборудование)	Форма подведения итогов
1. Классическая аэробика	- объяснение - метод взаимных проверок - метод сходства - метод иллюстрированной наглядности - поощрение - дыхательная гимнастика - рефлексивные методы	Аудитория для занятий аэробикой, магнитофон, подборка музыкального материала на flash-носителе	Наблюдение, опрос
2. Здоровая спина	- объяснение - показ - демонстрация - метод постепенного повышения сложности - метод расслабления (релаксации) - рефлексивные методы	Аудитория для занятий аэробикой, спортивный коврик	Наблюдение
3. Постановочно-репетиционная работа	- объяснение - показ - демонстрация	Аудитория для занятий аэробикой,	Наблюдение, диагностическое мероприятие,

	- метод импровизации - дыхательная гимнастика - рефлексивные методы	магнитофон, подборка музыкального материала на flash-носителе	опрос учащихся и родителей.
--	---	---	--------------------------------

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы.

Организация образовательного процесса в дистанционном формате

При необходимости реализация данной дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в дистанционном формате. Образовательный процесс осуществляется с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога.

Для организации эффективного процесса обучения, реализации учебно-тематического планирования и содержания программы педагогом могут использоваться следующие электронные каналы взаимодействия с учащимися:

- группа детского объединения в социальной сети Вконтакте (создается педагогом),
- беседы в социальной сети Вконтакте для разных групп учащихся (созданные педагогом),
- группа учреждения в социальной сети Вконтакте,
- раздел «Дистанционное обучение» на официальном сайте учреждения,
- электронная почта в сети Интернет,
- сервис для проведения видеоконференций, онлайн-встреч ZOOM (или другие сервисы для проведения видеоконференций),
- общение по телефону.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности учащихся. В группах учащихся младшего школьного возраста обучение, взаимодействие с детьми проходит с привлечением помощи родителей.

Педагог при проведении онлайн-занятия соблюдает следующие требования: продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должна превышать 25 минут (для обучающихся 3-4 классов). Продолжительность онлайн-занятия для обучающихся среднего школьного возраста - 30 минут.

Структура учебного занятия в дистанционном формате содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия в дистанционном формате в водной его части педагогом обозначаются правила работы и взаимодействия (педагог объясняет учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагог дает инструкции выполнения заданий. В конце занятия используется контроль усвоения знаний учащимися.

Для изучения нового материала, закрепления и обобщения изученного материала используются:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием,
- самостоятельно созданные педагогом видеоуроки,
- художественные и научные фильмы,
- online-занятие,
- online-консультация,
- материалы доступных образовательных интернет-ресурсов,
- инструкции по выполнению практических заданий,
- дидактические материалы/ технологические карты,
- и др.

Для контроля и оценки результатов обучения используются контрольные практические задания, опросы, тесты, предусмотренные в каждом разделе программы. Выполненные учащимися контрольные практические задания, опросы и тесты отправляются на электронную почту педагога или размещаются на указанных ресурсах в сети Интернет в текстовом или фото- и видео- формате. Обратную связь по контролю педагог дает учащимся в виде текстовых или аудио-рецензий, устных онлайн-консультаций.

Для решения воспитательных задач программы в образовательный процесс включаются задания по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ввиду специфики направления обучения разделы Учебно-тематического плана в рамках данной программы реализуются практически на каждом занятии в том или ином количестве. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

№	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	В соответствии с расписанием учебных занятий	Классическая аэробика/ Здоровая спина	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение, опрос
2		Классическая аэробика/ Здоровая спина	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
3		Классическая аэробика/ Здоровая спина	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
4		Классическая аэробика/ Здоровая спина	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
5		Классическая аэробика/ Здоровая спина	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение

6		Классическая аэробика/ Здоровая спина/ Пост. – репет. работа	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
7		Классическая аэробика/ Здоровая спина/ Пост. – репет. работа	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
8		Классическая аэробика/ Здоровая спина/ Пост. – репет. работа	Учебное занятие	10	Аудитория для занятий аэробикой	Наблюдение
9		Классическая аэробика/ Здоровая спина/ Пост. – репет. работа	Флеш-моб	8	Аудитория для занятий аэробикой	Открытое занятие (флешмоб), опрос учащихся и родителей
				88		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам / Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 (с последующими изменениями)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.
5. Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России».
6. Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 года №1101-ф.
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

для педагога:

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в

современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.

2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2008. — 97 с.

3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. — СПб.: КАРО, 2015. — 128 с. — (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).

4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая. — М.: Федерация аэробики России, 2003. — 89 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 Теория и методика. -М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 216 с.

7. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. — М.: Феникс, 2003. — 325 с.

8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. - М.: 2000. - 74 с.

9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.

10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. — СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 352 с.

11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. — СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. ред. И.Г. Вертелецкой. — Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. — 92 с.

для учащихся:

1. Абдуллин, М. Г. и др. Оздоровительная аэробика / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. — Уфа: БГПУ, 2010. — 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы — детям / - М.: АСТ, 2000. — 160 с. - (Серия: Для девочек).

Тач-фронт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

Тёён (оборот) — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно в сторону, 2 – разворот корпуса на 180° и шаг опорной ногой назад и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – разворот корпуса на 180° шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде оборота вокруг себя. Поворот идет через плечо той же стороны, что и опорная нога.

Слим — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

Ланч (выпад) — 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 сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Ланч-сайт — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.

Мамбо — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.

Пивот — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на 360° через плечо той же стороны, что и опорная нога: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°), 2 –

шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади), 3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°), 4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади).

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Форвард — выполняется на 4 счета: выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед, 3 – шаг ведущей ногой вперед, 4 – приставить опорную ногу к ведущей, 5 – шаг опорной ногой назад, 6 – шаг ведущей ногой назад, 7 – шаг опорной ногой назад, 8 – приставить ведущую ногу к опорной.

Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Трэвел — выполняется по кругу на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед, 4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону. Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).

Шаги из степ-тач:

Тач-сеп — выполняется на 4 счета в последовательности, обратной приставному шагу.

Степ-стоп — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

Кёрл — перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

Ни-ап — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).

Сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

Кик — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). 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 неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

Бэк — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе).

Дабл-степ-тач — двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – приставить ведущую ногу к опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Грэйп-вайн — "перекрестный" шаг в сторону. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой перекрестно за ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – шаг ведущей ногой перекрестно за опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Опен-степ — перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону с пятки (вес тела полностью переносится на ведущую), 2 – поставить опорную ногу на носок, 3 – шаг опорной ногой на месте с пятки (вес тела полностью переносится на опорную ногу), 4 – поставить ведущую ногу на носок.

Шоссе — шаг на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Базовые движения в классической аэробике, так же, как и позиции в балете, не являются самодостаточными. Они — всего лишь каркас и основа для правильных движений в стиле классической аэробики. В занятии может присутствовать еще много движений, как заимствованных из, например, танцевальных видов, так и являющихся вариациями базовых шагов. И вариантов этого тоже масса: с поворотами на любое количество градусов, с перемещениями во всех направлениях, с руками разных видов, с разным ритмическим рисунком, с добавлением прыжков или «ласточки»... Движения рук тоже разнообразны.

Некоторые усложненные шаги:

V-мамбо — выполняется на 10 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно, 4 – шаг опорной ногой на месте, 5 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 6 – шаг опорной ногой назад и перекрестно, 7 – шаг ведущей ногой на месте, 8 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 9 – шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.), 10 – шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

Мамбо-6 — выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется): 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной вперед и перекрестно, 5 – шаг ведущей ногой на месте, 6 – шаг опорной ногой обратно.

Мамбо-разворот — выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 — тогда выполняется только первые 4 счета): 1 – шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°, 2 – шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес

тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°), 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°, 5 – шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°, 6 – шаг опорной ногой на месте.

Ланч-ап — выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 3 – поставить ведущую ногу назад на носок, 4 – шаг ведущей ногой обратно в и.п., 5 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 6 – подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 7 – поставить опорную ногу назад на носок, 8 – шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап. Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

Аут — выполняется на 8 счета: 1 – шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей, 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей, 5 – шаг ведущей ногой в сторону, 6 – шаг опорной ногой на месте, 7 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.), 8 – шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

Здоровье спины зависит от гибкости и упругости дисков, а также состояния мышц. Как укрепить мышцы спины и исправить осанку? В этом помогут регулярные физические упражнения. Мы подготовили простой и действенный комплекс упражнений, который вы сможете выполнять в домашних условиях. Такая лечебная гимнастика поможет избавиться от болей и предотвратит их появление.

Для их выполнения рекомендуется использовать гимнастический коврик. Все упражнения делаются медленно и плавно. Также следите за дыханием, оно должно быть равномерным, и за своими ощущениями: старайтесь регулировать продолжительность упражнения на свое усмотрение. Все упражнения можно выполнять по 5-8 раз, задерживаясь в каждой позиции 5–10 секунд.

Упражнение первое. Исходное положение: стоя на четвереньках.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, носки на полу.
2. Вдохните носом — на выдохе сядьте в пустое пространство, руками потянитесь вперед, подбородок при этом прижмите к груди, а самую грудную клетку притяните к полу. В этом положении задержитесь на 5–10 секунд. Затем расслабьте локти, поднимите голову и разведите лопатки в сторону.

Данное упражнение разгружает верхнюю часть спины.

Упражнение второе. Из предыдущего положения уходим вперед. Важно это делать плавно, без рывков. Опираясь вытянутыми руками в пол, поднять верхнюю часть туловища, при этом не отрывая таз от пола. Спина прямая, лопатки держите вместе. Это упражнение открывает грудной отдел, снимает напряжение с поясницы.

Упражнение третье — «поза кошки». Исходное положение: встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол.

На вдохе прогнитесь в спине, задержитесь (не забывайте дышать) и на выдохе округлите спину. Прогибаться должны в грудном и поясничном отделе.

Это упражнение стимулирует подвижность позвонков.

Упражнение четвертое. Оставайтесь в том же положении на четвереньках, оторвите левую руку от пола и поднимите ее вверх. Разверните корпус влево, расправляя плечи, раскрывая грудной отдел и сводя лопатки вместе. В таком положении вы растягиваете верхний плечевой пояс.

Выполняйте упражнение на правую и левую сторону.

Упражнение пятое. Остаемся в положении стола.

1. Одновременно поднимаем ногу и противоположную руку, полностью выпрямляя их. Выстраивайтесь в ровную линию и удерживайте тело в равновесии.
2. Опустите руку и ногу, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону.

Старайтесь не округлять и не выгибать спину.

Нагрузка идет и на верхний, и на нижний отделы позвоночника. Это упражнение направлено на их укрепление. Развивает силу мышц кора (комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника), а также баланс и координацию движений.

Упражнение шестое. Исходное положение: лягте лицом вниз, руки вытянуты вдоль тела, ноги вместе.

1. Одновременно оторвите от пола руки и ноги. Руки поднимите чуть выше тела, глазами смотрите в пол, ноги держите вместе.
2. Удерживайте эту позу в течении 5–10 секунд.

Упражнение задействует одновременно не только мышцы спины, но и пресса, тем самым укрепляя их.

Упражнение седьмое. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе — тело образует форму «Х». Руки должны быть разведены чуть шире плеч, ноги — чуть шире таза.

1. Одновременно поднимите вверх правую руку и левую ногу, затем наоборот.
2. Задержитесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой руки и ноги.
3. Опуститесь тазом на пятки, наклоните грудную клетку к полу и потянитесь.

Упражнение восьмое. Исходное положение: лежа на спине.

1. Руки положите вдоль тела, носки тяните на себя. На вдохе грудной клеткой вытягивайтесь вверх, сведите лопатки, на выдохе — опускайтесь. Для удобства выполнения и большей эффективности этого упражнения можете положить под край лопаток валик, если он есть. Если нет — скрутите полотенце.

Благодаря этому упражнению улучшается подвижность грудного отдела позвоночника.

Упражнение девятое. Оставайтесь в положении лежа.

1. Обе ноги согните, руки разведите в стороны.
2. Постепенно наклоняйте оба колена вбок, скручиваясь в спине так, чтобы лопатки оставались на полу. При этом голову поворачивайте в противоположную сторону. Почувствуйте растяжение в позвоночнике. Задержитесь в таком положении и повторите на другую сторону.

Здесь, как и в предыдущем упражнении, улучшается подвижность, но уже поясничного отдела позвоночника.

Из предыдущей позы вернитесь в положение лежа и закончите гимнастику.

Чтобы мышцы спины и в повседневной жизни были в тонусе, специалист рекомендует следить за осанкой и держать спину ровной. Если у вас сидячая работа, старайтесь как можно чаще вставать и растягивать мышцы.

Требования техники безопасности во время проведения занятий детской фитнес – аэробикой. Во время выполнения комплексов и упражнений танцевально-ритмической гимнастики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки.