

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет»

М. А. Артемьева

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Аэробика**

Методические указания к практическим занятиям

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензент**

Ст. преподаватель центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Рыбина Л.Д.**

**Авторы**

Ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**М. А. Артемьева**

Ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Е.А. Койпышева**

**Артемьева М.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика: методические указания к практическим занятиям / М.А. Артемьева, Е.А. Койпышева. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 35 с.**

Соответствует требованиям ФГОС /ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях представлено современное оздоровительное направление - фитнес-аэробика. Описаны упражнения для формирования всесторонне физически развитой личности студентов, использующие средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Собрана и систематизирована информация о различных направлениях в аэробике, дана терминология базовых шагов и степ-аэробики, а также даны упражнения и программы силовой направленности. Составлены танцевальные зачетные комплексы разных стилей.

Методические указания к выполнению практических занятий предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение		4
1.	Основные движения и терминология базовой аэробики	6
1.1.	Условные обозначения	6
1.2.	Базовые элементы аэробики и их разновидности (по Е.Г. Шабохе с соавторами)	6
1.3.	Разминочный комплекс для девушек	8
2.	Программы силовой направленности	10
2.1.	Упражнения для мышц «пресса»	12
2.2.	Упражнения для мышц спины	13
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14
2.4.	Упражнения для мышц нижних конечностей и туловища	15
3.	Круговая тренировка	17
4.	Степ-аэробика	19
4.1.	Терминология «СТЕР»	20
5.	Фитнес-программы	28
6.	Зачетный комплекс «Латина»	29
7.	Зачетный комплекс «Рок-н-ролл»	30
8.	Зачетный комплекс с мячом	31
9.	Основная учебная литература	33
10.	Дополнительная учебная и справочная литература	33
11.	Ресурсы сети Интернет	34
12.	Профессиональные базы данных	34

## ВВЕДЕНИЕ

В 1984 и 1988 годах преподаватели кафедры физической культуры Иркутского политехнического института (ИПИ) проходили повышение квалификации в Тартурском государственном университете и ознакомились с опытом внедрения ритмической гимнастики в учебный процесс по физическому воспитанию студенток в вузе. Также они посещали различные семинары и курсы по ритмической гимнастике и фитнес-аэробике в Москве и других регионах страны. Следствием этого с 1987 года в ИПИ оздоровительные направления аэробики (фитнес технологии) вошли в учебную программу по физическому воспитанию студенток в вузе. За эти года был накоплен огромный теоретический и практический опыт проведения занятий с целью укрепления, сохранения физического здоровья и формирования физической культуры личности.

В отделении женской гимнастики ИРННТУ учебные практические занятия проводятся с женским составом, имеющие основную и подготовительную функциональные группы. Программа «Аэробика» в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (1-2 курсы) включает в себя использование методик фитнес-технологий, направленных на овладение системой практических умений и навыков, оптимизацию физического состояния студенток, восстановление ими сил, затраченных в процессе учебы, а также на организацию активного досуга и повышение устойчивости их организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Цель освоения дисциплины:** формирование компетенции в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Повышение уровня психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- знание научно-практических основ физической культуры, спорта и ЗОЖ;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии;
- установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобрести личный опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; удовлетворение потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Программно-методическое обеспечение использования средств оздоровительной аэробики и принципа «спортизации» в физическом воспитании студенток университета включает разделы: теоретический – направлен на формирование знаний о современном и популярном виде спорта (аэробика) и ее значимости в физическом воспитании и практический – включает учебные практические занятия.

Основу этих занятий составляют упражнения классической аэробики аэробной направленности (базовые шаги) и ее различные модификации. При этом используются следующие методы: линейный, зеркальный, сложения, метод вставления (включения), добавления, «пирамида», и др.

Следует отметить, что на каждом занятии применяются и разновидности силовой аэробики (функциональная и круговая тренировка, Табата и др.). Упражнения выполняются, как в партере, так и стоя при использовании гантелей, степ-платформ, скакалок, резистболов и др., которые при помощи стандартных методов (равномерный, интервальный, переменный и др.) воздействуют на развитие разных групп мышц и совершенствование их физических качеств.

Также в каждом семестре обязательной составляющей учебных занятий является последовательное разучивание и совершенствование «зачетных» комплексов в виде законченной танцевальной композиции, которые разработаны преподавателями кафедры и включены в рабочую программу дисциплины. Эти комплексы отражают танцевальные направления фитнес-аэробики (латина, рок-н-ролл, джаз и др.).

Кроме этого в ИРНИТУ предусмотрено участие студенток 1 курса в Спартакиаде университета (реализация принципа «спортизации») по аэробике. Команды институтов соревнуются в оригинальности и сложности композиции, в синхронности и артистичности исполнения программ.

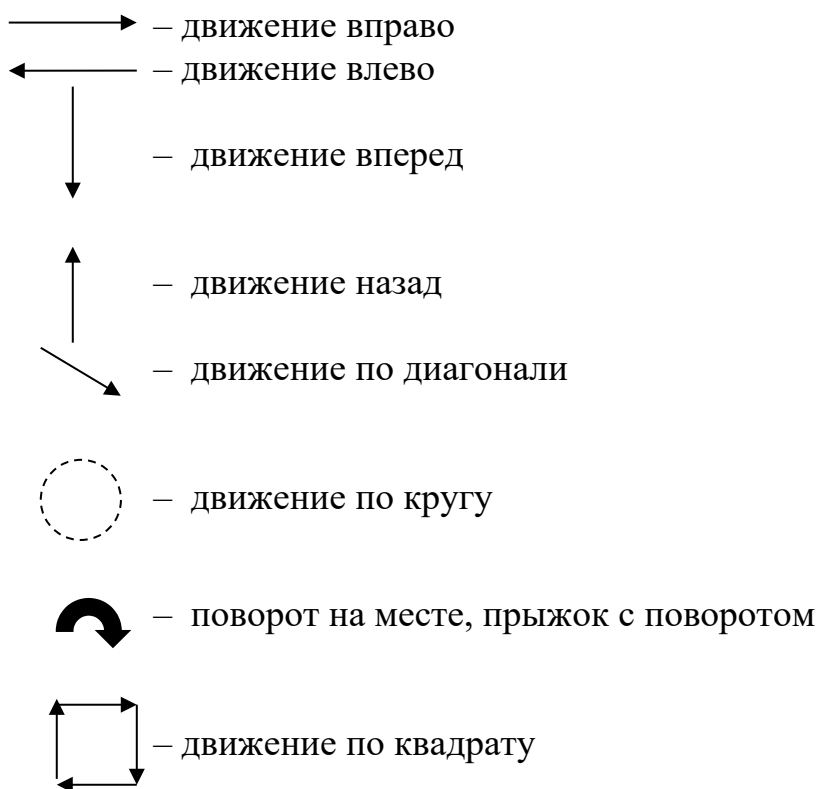
Таким образом, в учебно-практических занятиях с девушками, обучающимися в вузе, применяются следующие виды упражнений: аэробные, анаэробные, силовые и на растягивание (стретчинг), которые не только являются эмоционально привлекательными, но и улучшают физическое здоровье. Данная программа позволяет более полно реализовать поставленные задачи с учетом интересов занимающихся на кафедре физическая культура, способствует приобретению ими опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (Трофимова О.В., 2010).

# 1. Основные движения и терминология базовой аэробики

## 1.1. Условные обозначения

И.п. – исходное положение.

О.с. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь)



## 1.2. Базовые элементы аэробики и их разновидности (по Е.Г. Шабохе с соавторами)

Таблица 1

Название элемента	Нагрузка		
	низкая	средняя	высокая
<b>WALK</b> (ходьба, марш)	шаг, не отрывая носки от пола	Шаг с носка, слегка пружиня	шаг с подниманием колена
<b>JOB</b> (бег)	не отрывая стопы от пола	бег с небольшой фазой полета	бег, сгибая ноги назад
<b>KNEE UP</b> (подъем согнутой ногой)	слегка приседая	то же на пружинном шаге	то же с прыжком

Продолжение таблицы 1

<b>JACK</b> (приставной шаг через полуприсед), jumping jack	1 – шаг правой в сторону, полуприсед 2 – приставить правую к левой - о.с.	то же на пружинном шаге	1 – прыжок, ноги врозь, полу присед; 2 – прыжок ноги вместе
<b>LUNGE</b> (выпад)	Выпад нога назад, (может выполняться с поворотом налево, направо)	то же на пружинном шаге	то же прыжком
<b>KICK</b> (мах)	слегка приседая, мах вперед прямой ногой	то же на пружинном шаге	То же прыжком
<b>STEP TOUCH</b> (приставной шаг)	1 – шаг вправо; 2 – приставить левую к правой на носок	то же на пружинном шаге	приставной прыжок вправо (влево); шаг галопа в сторону;
<b>GRAPE VINE</b> («виноградная лоза»)	скрестный шаг влево- вправо)	то же на пружинном шаге	То же прыжком на 1 или 4 счет
<b>OPEN STEP</b> (открытый шаг)	1 – шаг правой вправо, полу присед; 2 – стойка на правой, левая в сторону на носок	то же на пружинном шаге	То же прыжком
<b>LED CURL</b> «ЗАХЛЕСТ»	1 – шаг правой в сторону, 2 – стойка на правой, левая согнута назад 3-4 тоже с другой ноги	то же на пружинном шаге	то же прыжком- (промежуточное движение – прыжок, ноги врозь)
<b>V-STEP</b>	1 – шаг правой вперед-вправо; 2 – шаг левой вперед-влево, 3 – шаг правой назад, 4 - шаг левой назад, приставляя к правой	то же на пружинном шаге	То же прыжком на 1 и 2 счет, нога сгибается назад
<b>МАМБА</b>	1 – шаг правой вперед; 2 – левую согнуть; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой	то же на пружинном шаге	То же прыжком на 1 счет

<b>OUT</b>	1 – шаг правой вправо на носок; 2 – и.п.; 3 – левая в сторону на носок; 4 – и.п.	то же на пружинном шаге	
<b>AIR – JACK</b>	прыжок, ноги врозь (с приземлением ноги вместе)		
<b>LOW – IMPACT</b>	одна нога остается на полу		
<b>CHASSE GALLOP</b>	приставные шаги в сторону с подскоком и.п. – о.с. 1-2 – шаг галопа 1-4 – два шага		
<b>LIFT</b> взмахи ног (knee up, leg curl, skip и др.)	Направления движений: lift – front (вперед) – side (в сторону) – back (назад)		в случае repeater (повтор элемента) – опорная нога должна быть в полуприсяде, с полунаклоном вперед
<b>TURN</b>	поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону назад; и.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставляю левую, поворот в стойке	выполнять два поворота	

### 1.3. Разминочный комплекс для девушек

#### I. И.П. - основная стойка (О.С.)

1-2 – Open step – шаг вправо правой ногой, правая рука, согнута в локтевом суставе вперед, движение кистью наружу.

3-4 – То же в другую сторону.

5-8 – Волнообразные движения тазом и телом вправо-влево, кисти соединены вместе, локти в стороны.

#### II. 1 – Шаг правой вправо, сгибая руки к себе.

2 – Приставляя левую, поворот влево, руки вниз.

3 – Шаг левой влево, сгибая руки к себе.

4 – Приставляя правую, поворот вправо, руки вниз.

5-8 – Повторить движение.

#### III. 1 – Шаг правой вперед.

- 2 – Шаг левой вперед.
  - 3 – Шаг правой вправо, круг правой рукой вперед-назад в боковой плоскости.
  - 4 – Шаг левой влево, круг левой рукой вперед-назад в боковой плоскости.
  - 5 – Присед ноги врозь, руки дугой вперед-вверх, кисти соединить.
  - 6 – Прыжком - О.С.
  - 7 – Шаг правой назад, чуть наклонив туловище вперед
  - 8 – присоединяя левую - О.С.
- IV.** 1-2 – Скрестный шаг правой вперед, приставляя левую, руки разноименно согнуты вперед-назад.
- 3-4 – То же другой ногой.
  - 5- 6 – Поворот кругом на шаге правой вперед, левая остается поднятой.
  - 7-8 – Шаг в О.С.
- V.** 1 – Правая нога в сторону на носок, руки вверх-влево.
- 2 – Приставить правую к левой на носок, руки вниз.
  - 3 – 6. Повторить счет 1-2.
  - 7 – Счет 1.
  - 8 – Подставляя правую, руки вверх, согнутые в локтях.
- VI.** 1- 8 - Повтор упражнения V.
- VII.** 1-2 – МАМБА левой вперед скресно, левая рука согнута в локте вверх.
- 3-4 – SHASSE влево, руки в стороны, кисти вперед.
  - 5-6 – МАМБА правой вперед скресно, правая рука согнута в локте вверх.
  - 7- 8 – SHASSE вправо, руки в стороны, кисти вперед.
- VIII.** 1- 2 – Скрестный поворот левой вправо, круг левой рукой над головой.
- 3-4 – SHASSE влево, руки в стороны.
  - 5-8 – Скрестный поворот правой влево, круг правой рукой над головой.
- IX.** 1 – Кик (мах) правой ногой вперед, отскок вправо, кисти в кулак.
- 2– Приземляясь, правую согнуть вперед на носок, руки согнуть к себе, локти в стороны.
  - 3-4 – Повторить счет 1 и 2.
  - 5 – Шаг с поворотом вправо левая согнута назад на носок, колени почти вместе, правая рука согнута вперед, левая назад.
  - 6 – Поворот влево в быстром темпе, меняя положение рук и ног.
  - 7-8 – Повторить счет 5-6 – «Буратино».

- Х.** 1 – LIFT STEP – шаг правой ногой в левую диагональ.  
2 – Шаг правой назад.  
3 – LIFT STEP - шаг левой в правую диагональ.  
4 – Шаг левой назад – О.С.  
5 – LIFT STEP - шаг правой вперед.  
6 – TURN STEP - шаг вправо-назад.  
7 – LIFT STEP - шаг правой вперед.  
8 – О.С.

## 2. Программы силовой направленности

На учебных занятиях активно применяются фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Чаще всего **силовыми**, или анаэробными, называют тренировки с собственным весом и отягощениями, направленные на увеличение мышечной силы. При этом потребление энергии идет анаэробным путем – за счет мышечного гликогена, без участия кислорода. В ходе силовых тренировок развиваются только те мышцы, которые нагружаются, но вот наращивание объемов мышц с помощью фитнеса – задача невыполнимая.

Упражнения силовой аэробики входят в состав большинства фитнес-программ для эффективного жиросжигания, а также как средство формирования рельефа тела. Укрепление мышечного корсета сопровождается «эффектом подтянутости», положительно влияет на здоровье. Под силовыми, как правило, подразумевают тренировки, направленные на проработку отдельных мышечных групп или регионов тела с использованием внешней нагрузки (Булгакова О.В. с соавт, 2005).

Различают силовые программы:

- без предметов и отягощений;
- с использованием различного инвентаря медболами, гантелями, «бодибарами», штангой и другого оборудования;

Также большую популярность получили функциональные силовые тренировки, т.е. соединение силовой и кардио нагрузки в одном тренинге, которые позволяют добиться повышения функциональной силы, укрепление мышц, участвующих в повседневной жизнедеятельности. Ее целью является всестороннее развитие двигательной активности за счет совершенствования физических качеств человека.

**Функциональная аэробика** – это сочетание танцев и упражнений для общей физической подготовки. Функциональный тренинг – вид занятий, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно-важных систем организма. Также предусматривает вы-

полнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию, т. е. адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Функциональность занятий определяется способностью выполнять силовые нагрузки в относительно новых, непривычных условиях, что включает работу координационных структур (вестибулярного аппарата, внутримышечной и межмышечной координации, способности к расслаблению мышц, совершенствованию темпо-ритмовой структуры двигательного действия) (Трофимова О.В., 2010).

Методика функционального тренинга включает упражнения на все группы мышц. Цель занятий – построить более функциональное тело, приспособленное к выполнению максимального диапазона двигательных действий, путем исправления и компенсации дефектов осанки, ограничивающих двигательные возможности; корректировки неправильных и формирования новых функционально верных двигательных стереотипов; исправления и компенсации травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, ограничивающих подвижность тела; развития основных двигательных качеств; формирования навыков выполнения основных, наиболее распространенных в повседневной (Проскурякова Л.А., 2014).

Основной эффект возможен при регулярности занятий, которые проходят в высоком темпе, но не более 60 минут. Упражнения (в положении стоя, а также использование свободных весов, применение базовых упражнений, тренинг в скоростном стиле, тренировка движений) направлены на оттачивание техники выполнения, а не на закачку мышц. В целом все движения можно «разложить» на базовые двигательные стереотипы: это перемещение в пространстве, ротации, приседания, наклоны, жимовые и тяговые движения. Как раз на их отработку и направлен функциональный тренинг, а их улучшение – тот положительный эффект, который следует ожидать от таких занятий (Никитушкин В.Г. с соавт., 2020).

Во время функциональной силовой тренировки выполняются самые обычные упражнения: приседания, выпады, отжимания, наклоны, повороты туловища. Основные преимущества улучшается работа кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат, в том числе и при различных его заболеваниях; мышцы находятся в тонусе, тело приобретает красивые формы; происходит корректировка веса и объемов.

**Интервальные тренировки** также считаются одним из самых эффективных способов борьбы с лишним весом и сохранения мышечной массы. Их особенность заключается в последовательности интенсивных нагрузок и перерывов. Паузы между упражнениями позволяют поддерживать достаточную частоту сердечного ритма для активного сжигания жира. При этом интервальная тренировка может быть как беговой, так и силовой. Глав-

ное – это принцип чередования высокоинтенсивной и низкоинтенсивной нагрузки (Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2002).

Разновидностью выполнения интервальной тренировки является **Табата** (ТАВАТА). Этот тренинг – деление времени на активность и отдых, которая применяется при выполнении кардио и силовых упражнениях. Состоит из серий 30-секундных интервалов: 20 сек максимальной нагрузки - 10 сек отдыха. Выполнение 8 таких повторений занимают 4 минуты – это один цикл Табата. Между циклами отдых 1-2 минуты.

## 2.1. Упражнения для мышц «пресса»

1. И.П.- лежа на спине согнув ноги, руки за голову.

Подъем верхней части туловища (поясницу от пола не отрывать).

- |                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| а) Руки скрестно перед грудью. | 32 раза           |
| б) Руки вдоль туловища.        | 32 раза           |
| в) Пружинистые.                | 8 раз x 3 подхода |
| г) С удержанием                | 8 раз x 4 подхода |
| д) Прерывистые                 | 8 раз x 4 подхода |

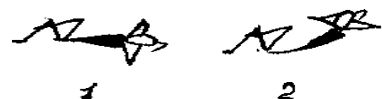
И.п. - лежа на спине, согнув ноги, правая стопа лежит на левом колене.

Левым локтем касаемся правого колена.

16 раз к каждому колену

3. И.п. - лежа на спине.

- Сед с наклоном вперед. 20 раз

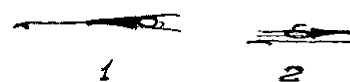


1. И.п. - лежа на спине, согнув одну ногу, вторую вперед.

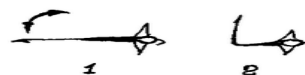
- Сед - руками коснуться носка. 20 раз

5. И.п. - лежа на спине.

- Сед - наклон вперед. 16 раз



6. И.п. – то же. Поднимание ног до прямого угла. Ноги слегка согнуты.  
16 раз



7. И.п. - то же. Сгибание-разгибание ног.  
16 раз

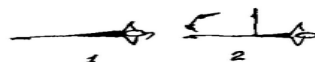


. И.п. – сед, упор сзади на локти.  
- Смена ног вверх-вниз.



1) «Ножницы». 32 раза

2) ноги врозь, ноги вместе. 32 раза



9. И.п. лежа на спине, одна нога вверх.

- Смена ног. 16-32 раза



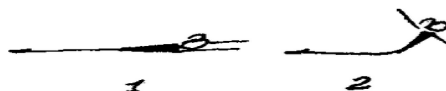
10. Круговое вращение вправо (влево).

8 - 16 раз в каждую сторону

## 2.2. Упражнения для мышц спины

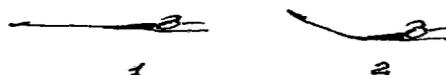
1. И.п. - лежа на животе. Прогнуться и отвести руки назад.

32раза



2. И.п. - то же. Поднять ноги.

32 раза

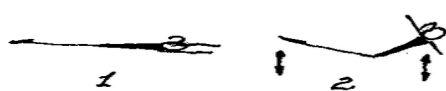


3. И.п. - то же. Одновременное поднятие рук и ног. В медленном темпе с удержанием на 4 счета.

4 подхода

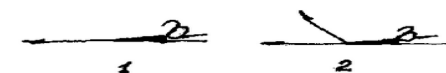
- то же. Попеременное поднятие рук и ног.

16 раз



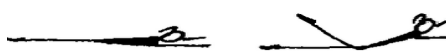
4. И.п. - то же. Подъем правой (левой) ноги.

16 раз



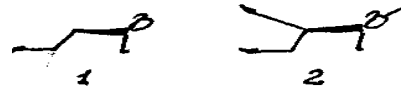
5. И.п. - то же. Поднять правую руку и левую ногу.

16 раз



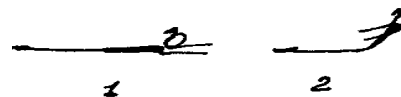
6. И.п. - упор стоя на коленях. Поднять левую руку и правую ногу параллельно полу.

16 раз



7. И.п. - лежа на животе. Поднимая верхнюю часть туловища отвести руку через сторону назад.

4 подхода по 8 раз (отдых 10 сек)



### 2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И.п. - упор стоя на коленях. Сгибание-разгибание рук.

- Руки шире плеч, кисти вперед. 25 раз
- Руки на ширине плеч, при сгибании локти вдоль туловища. 30 раз
- Кисти вместе. 30 раз

Все упражнения можно выполнять:

- с удержанием;
- пружинистые;
- прерывистые;
- латеральные (с опусканием на предплечья).

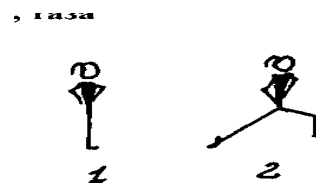
2. И.п. - упор лежа. Сгибание-разгибание рук.

Выполнять те же варианты (см. выше) сгибания-разгибания рук. 20 раз

## 2.4. Упражнения для мышц нижних конечностей и туловища

1. И.п. - о.с.

- Выпад правой (левой) назад. 16 раз



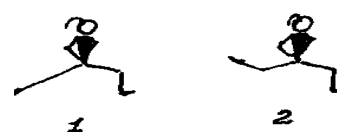
2. И.п. - о.с.

- Подъем колена. 32 раза



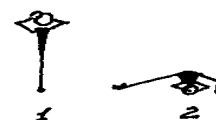
3. И.п. - выпад правой.

- Подъем левого колена. 16 раз



4. И. п.- о.с. руки за голову.

- Выпад в сторону с наклоном вперед. 16 раз



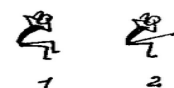
5. И.п. - ноги врозь, руки за голову.

- полуприсед (стопы развернуть наружу); 16 раз  
 - то же, пружинистый полуприсед; 16 раз  
 - то же, удерживать положение полуприсед; 20 раз



6. И.п. - полуприсед, ноги врозь.

Поднимание ноги в сторону. 16 раз



7. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно.

- полуприсед; 16 раз  
 - то же, пружинистый полуприсед 16 раз  
 - то же, удерживать положение полуприсед; до 20 сек



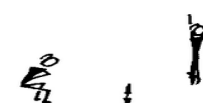
8. И.п. присед выпрыгивание вверх. 32 раза

9. И.п. - стоя на колене.

- выпрыгивание вверх на одной ноге; 16 раз  
 - то же со сменой ног. 16 раз

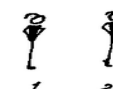


10. И.п. полуприсед, ноги врозь. Подпрыгивание вверх, соединяя ноги вместе. 16 раз



11. И.п. о.с.

- подняться на носки;  
 - то же на одной ноге. 32 раза



12. И.п. - стоя, ноги врозь, стопы развернуты наружу.

- подняться на носки; 32 раза

- то же, стопы развернуты вовнутрь. 32 раза

13. И.п. - сидя, правую ногу согнуть коленом вверх и обхватить ее руками, левая вытянута вперед, стопа вертикально.

- Поднять левую на 30 см от пола. 32 раза



14. И.п. - лежа на спине с согнутыми ногами, руки вдоль туловища.

- Поднимая таз, прогнуться. 32 раза

15. И.п. - лежа на спине, одна нога согнута, вторая вверх.

- Поднимая таз, прогнуться. 16 раз

16. И.п. - упор стоя на колене, правая нога прямая назад на носок.

- Поднимание ноги назад. 16 раз

17. И.п. - упор стоя на колене, правая нога прямая в сторону на носок.

Поднимание ноги в сторону. 16-32 раза

18. И.п. - лежа на боку.

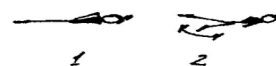
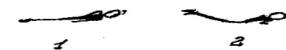
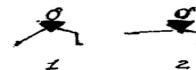
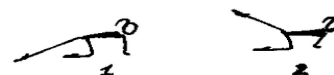
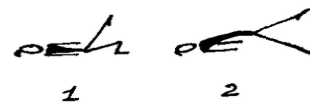
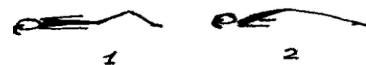
- Поднять верхнюю часть туловища, опираясь на руку. 16 раз

19. И.п. - лежа на боку.

- Поднять ноги. 32 раза

20. И.п. - лежа на боку.

- Поднимание одной ноги в сторону. 32 раза



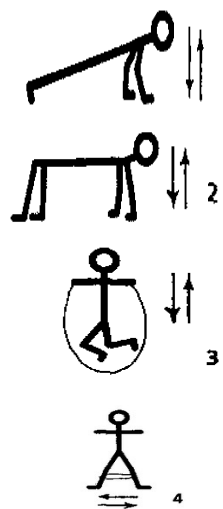
### 3. Круговая тренировка

Также к силовым видам аэробики следует отнести применение метода круговой тренировки. Этот вид получил широкое распространение не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании студентов нашего вуза. **Круговая тренировка** представляет собой интенсивный вид фитнес-практики, призванный бороться не только с лишними килограммами. Основная цель – это эффективное развитие двигательных качеств: комплексное развитие силы, быстроты, общей выносливости, гибкости и ловкости, улучшать работу сердечно-сосудистой системы при строгой регламентации и индивидуальной дозировке используемых упражнений.

Выполняются комплексы индивидуально или группами. Применению данной программы должна предшествовать разминка. Упражнения относятся к несложным движениям, заимствованным из основной, спортивной и атлетической гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, а также различных прикладных заданий по преодолению разнообразных препятствий, встречающихся на практике. Используется любое количество инвентаря и оборудования. Комплекс круговой тренировки зависит от направленности, развиваемых физических качеств и колеблется от 10 до 15 станций, при соблюдении *основных дидактических принципов*. Время работы на станции определяет преподаватель от 1 мин. и больше. Срок действия комплексов – 4-6 занятий. Замену отдельных станций можно производить, учитывая конкретные условия, а также задачи и цель. Непременное условие успешного составления комплекса – неразрывная связь между ОФП и профессионально-прикладной подготовкой на основе программного материала, изучаемого на занятии.

#### *Примерные упражнения для индивидуальных занятий*

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (или на коленях).
2. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Step touch с короткой резиной на ногах (голени).



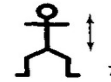
5. И.п. - стоя, руки внизу со штангой  
- сгибание-разгибание рук.



6. Выпады, штанга на груди. Разгибание рук вверх, возвращение в и.п.



5. Jamping Jack



8. Основной шаг на степ-платформе.



9. И.п. - лежа на спине. Упражнение для брюшного пресса - подъем туловища (до 30°).



10. И.п. - лежа на спине. Упражнение для косых мышц живота.



11. В выпаде, сгибание - разгибание руки правой (затем левой).



12. Небольшие подскоки на двух ногах вперед-назад, вправо-влево. Темп быстрый.



13. Приседания на двух ногах (бедро параллельно полу).



14. Leg Curl.



15. В небольшом поуприседе, руки вниз - в стороны. Выполняется с гантелями.



После 2 полных кругов выполнить упражнения на дыхание и растягивание

## 4. Степ-аэробика

Степ-аэробика – один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира. Движения выполняются с использованием специальной *степ-платформы* с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для силовых упражнений.

В основе ее программы лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений. Этот вид аэробики прорабатывает крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

По физиологическому воздействию на организм занимающихся программа по степ-аэробике с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин приравнивается к бегу со скоростью 12 км/ч и является хорошим средством аэробной тренировки. Биомеханический эффект занятия соответствует ходьбе со скоростью 5 км/ч.

### **Основные рекомендации по работе со степ-платформой**

При поднимании и опускании платформы следует сгибать ноги в коленях, а не держать их прямыми, сильно наклоняясь вперед. При выполнении движений не допускается переразгибание коленей в суставах. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. Необходимо ставить ногу на центральную часть платформы так, чтобы стопа полностью была на платформе. Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°. При подъеме на платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед. Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы. Не допускается сход с платформы прыжком и спиной к ней.

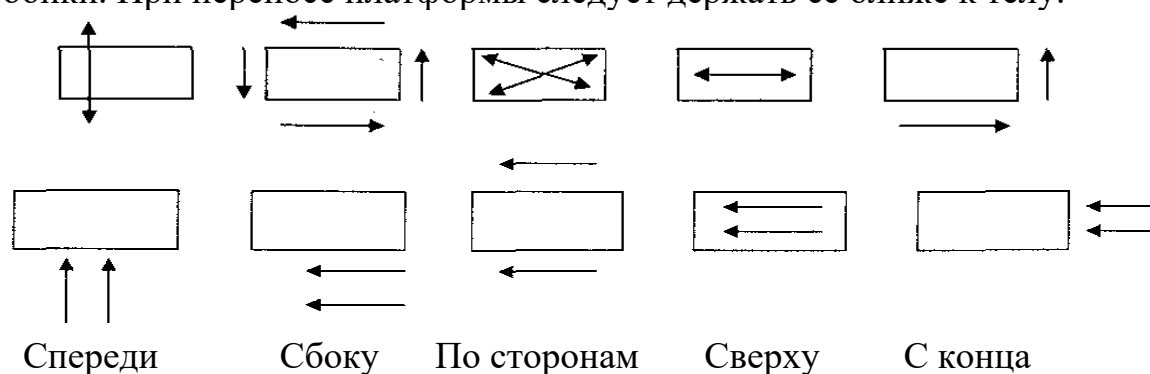
Правильная осанка – туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены. Постановка стоп параллельна или в свободной позиции. Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем (с периферическим зрением). Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.

В зависимости от подготовленности занимающихся рекомендуется разная высота платформы и темп музыкального сопровождения (не более 120-130 уд/мин) (табл. 3)

Таблица 2

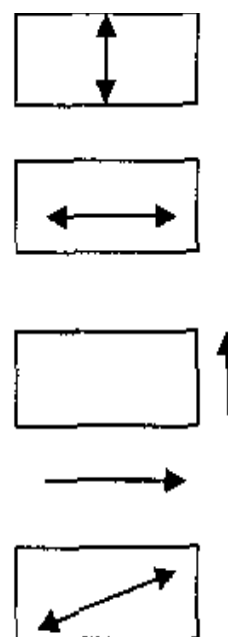
Уровень подготовленности	Высота платформы, см	Темп акценты/мин
Для людей, которые нерегулярно занимаются физическими упражнениями	10	118-122
Для начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта	12,5 и выше	124
Для тренированных людей	20,5 и выше	126
Для людей, имеющих высокую тренированность	25,5 и выше	128

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики. При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.



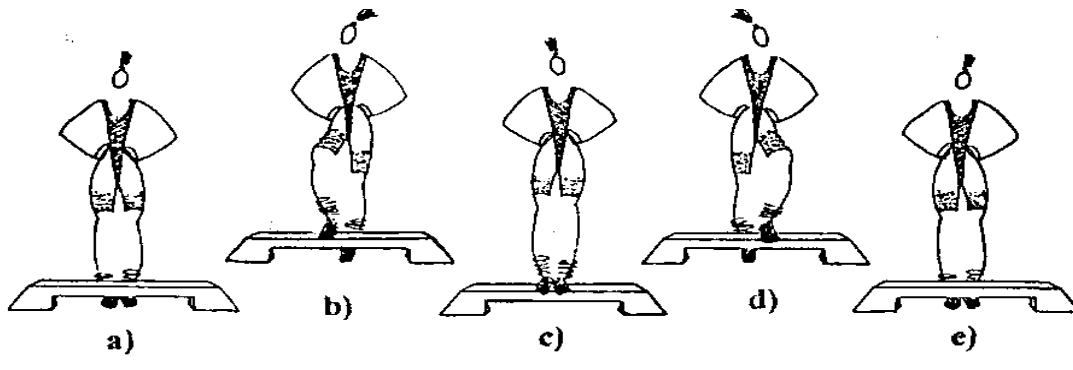
#### 4.1. Терминология «STEP»

- Basic step - основной шаг (зайти и сойти со степа (платформы)).
- Tap down step - шаг с касанием вниз.
- Tap up step - шаг с касанием вверх.
- V-step - шаг-Ви.
- Turn step - шаг с поворотом.
- Tap up tap down - касание вниз, вверх.
- Step tap - шаг с касанием на платформе.
- Straddle up - шаг на платформу.
- Straddle down - шаг врозь вниз.
- March - шаг на платформе (полу).
- Knee lift - подъем колена.
- Lift step - шаг с подъемом.
- Side lunges - боковые выпады сверху.
- Over the tap - шаг через платформу.
- Leg curl - захлест назад ногой.
- Around the tap - вдоль степа.
- Around the corner - вокруг угла.
- Corner to corner - из угла в угол.

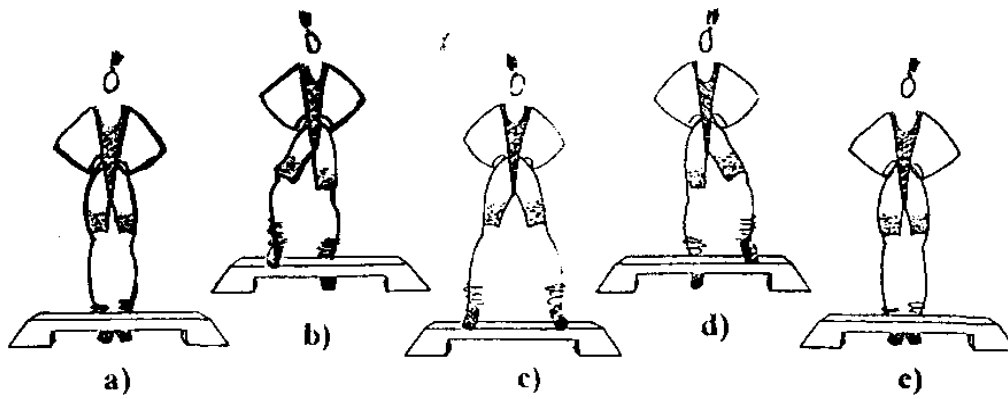


## Основные шаги степ-аэробики:

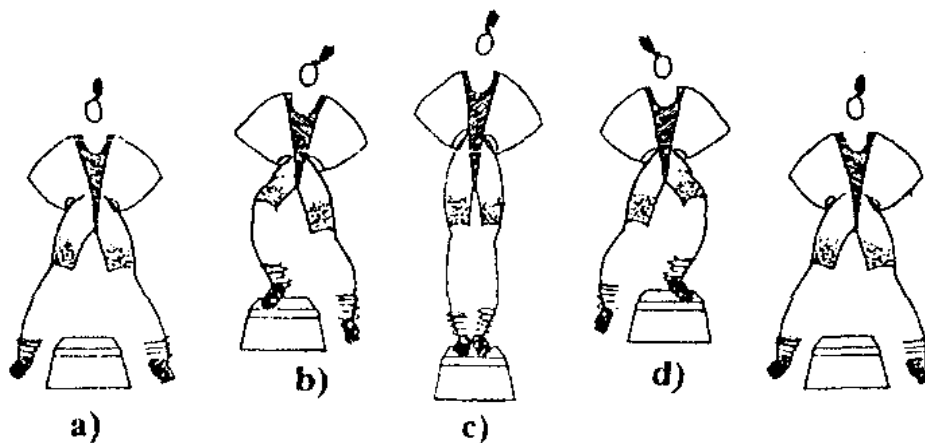
1. Шаг базовый (BASIS): основной. Подход: спереди; сверху; с конца.



2. Шаг V-STEP: основной/попеременный. Подход: спереди

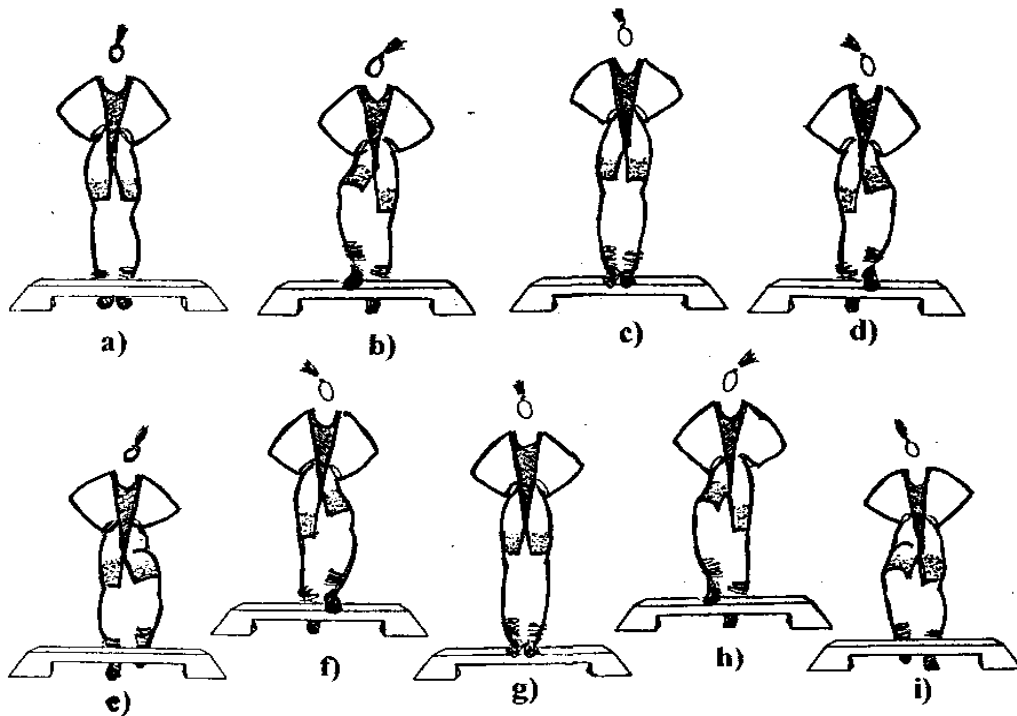


3. Шаг STRADDLE UP: основной/попеременный.  
Подход: по сторонам.



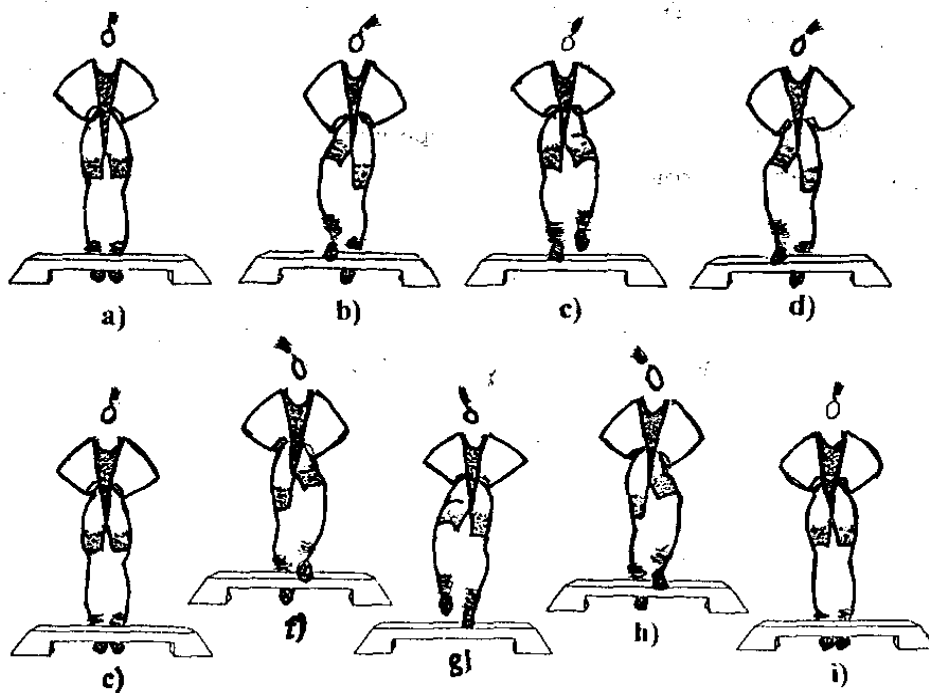
4. Шаг касание внизу (TAP DOWN): попеременный.

Подход: спереди, с конца, сверху



5. Шаг с касанием (STEP TAP): попеременный.

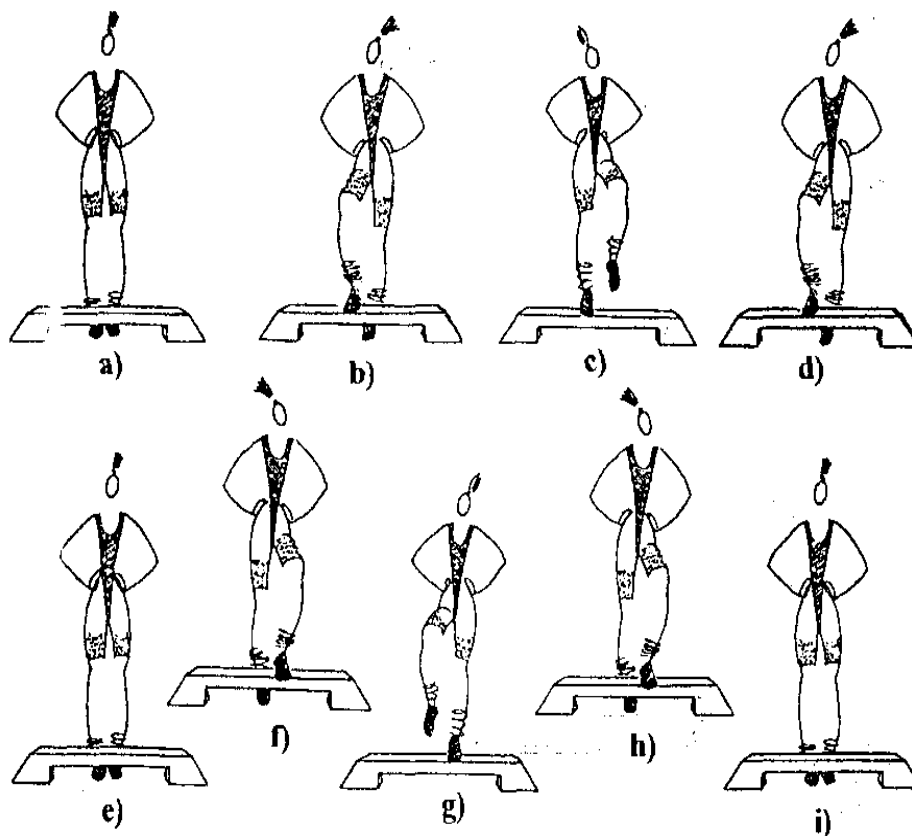
Подход: спереди, с конца, по сторонам



6. Шаг с подъемом (LIFT): основной/попеременный.

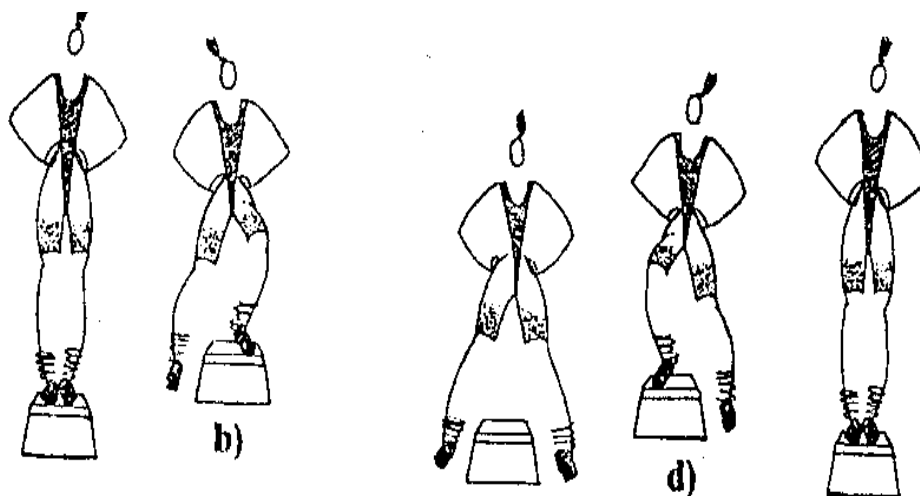
Подъем ноги (KNEE UP); подъем ноги (LIFT SIDE); захлест ноги (CURL); выброс ноги (KICK).

Подход; спереди, сверху, с конца, сбоку, по сторонам.

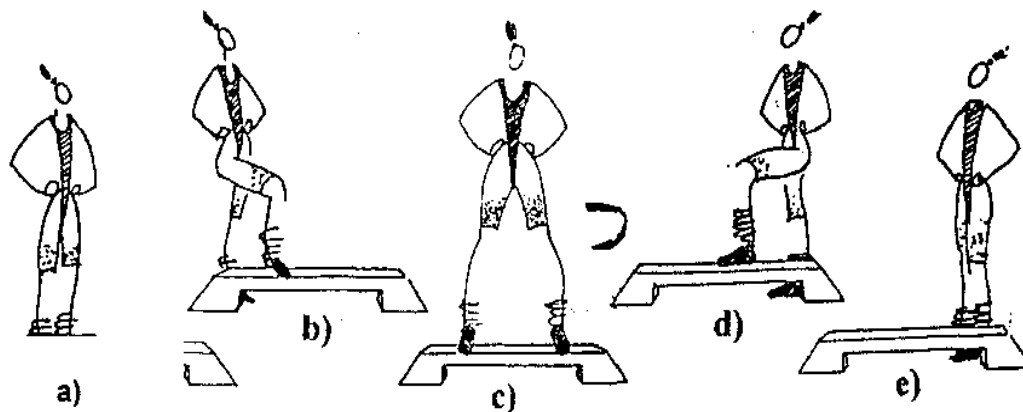


7. Шаг STRADDLE DOWN: основной/попеременный.

Подход: сверху

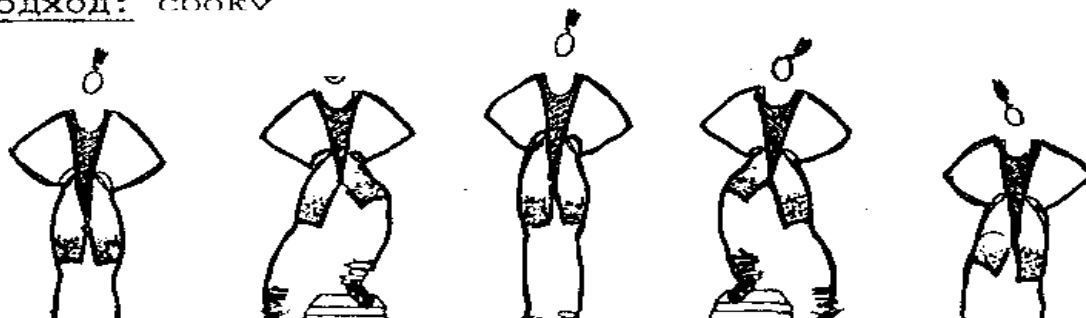


8. Шаг с поворотом (TURN STEP): попеременный.  
Подход: сбоку.

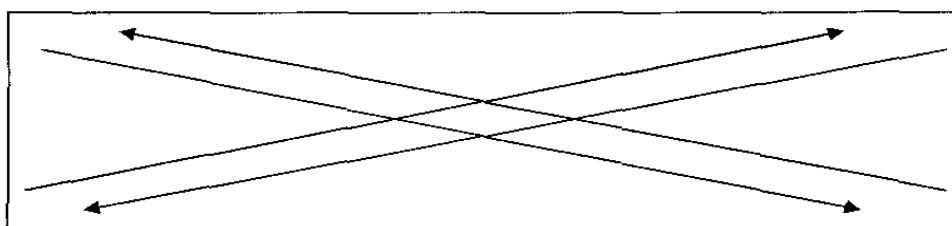


9. Шаг через платформу (OVER THE TOP): попеременный.  
Подход: сбоку.

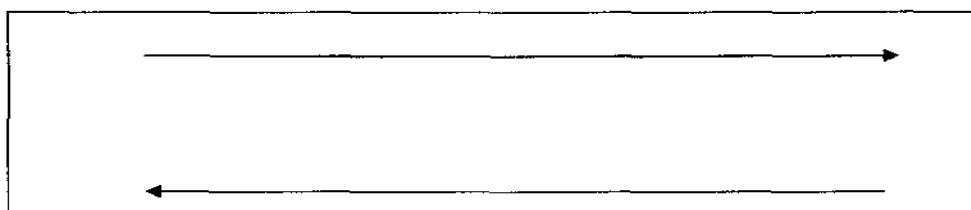
ПОДХОД: СБОКУ



10. Шаг из угла в угол (CORNER TO CORNER). Подход: сбоку.



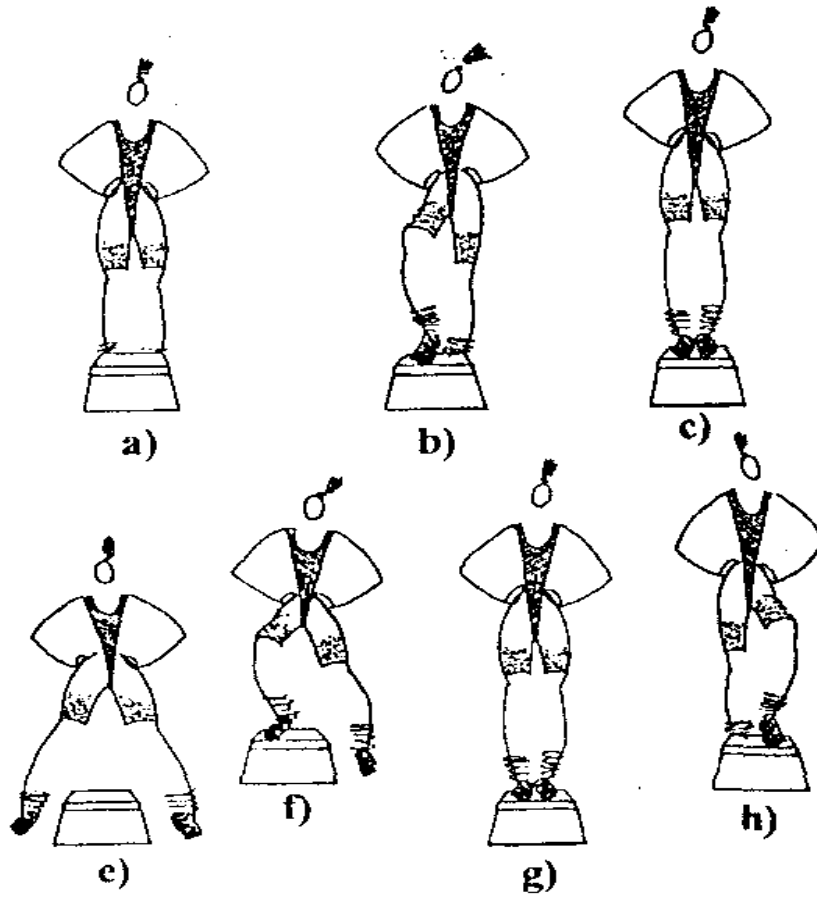
11. Шаг через платформу (ACROSS).  
Подход: боком с конца.



*12. Шаг T-STEP.*

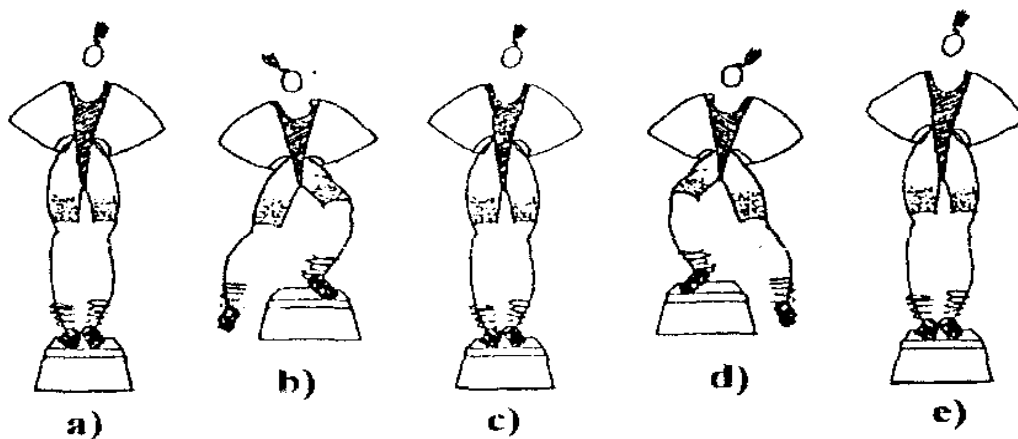
*Подход: с конца и по сторонам.*

(«Смешанный» - объединение двух и более переходов в одной комбинации).



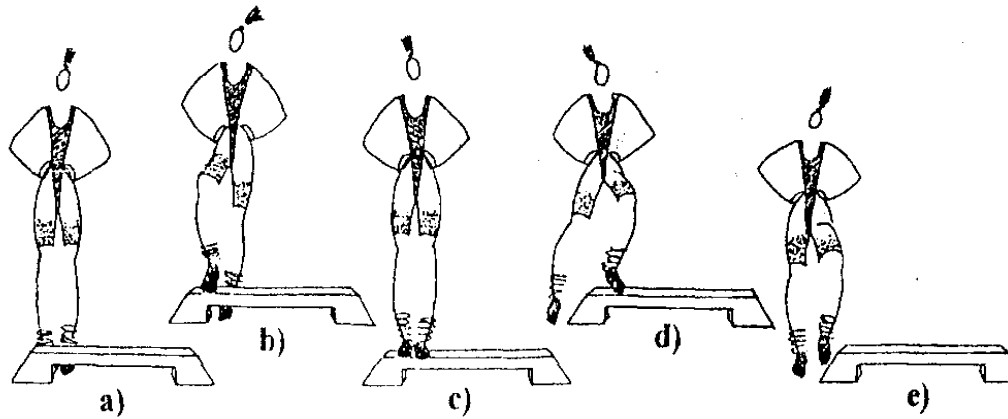
*13. Шаг выпады (LUNGES).*

*Подход: сверху.*



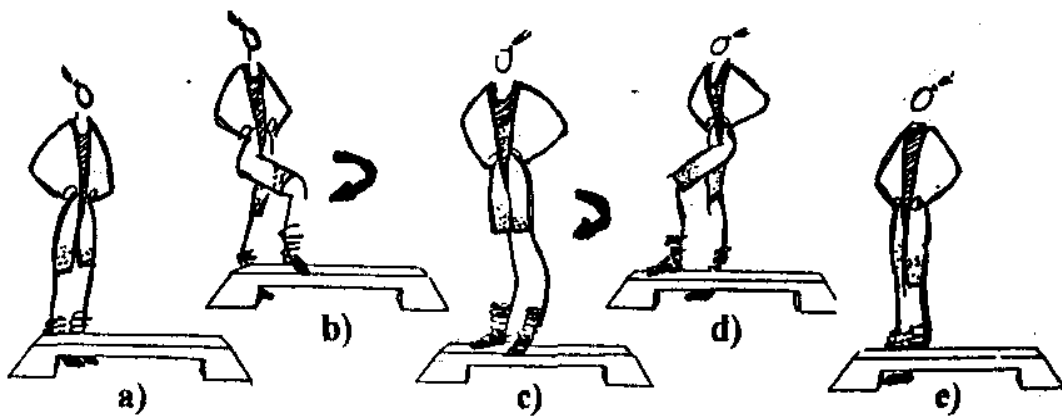
14. Шаг L-STEP: попеременный.

Подход: спереди, с конца, сбоку.



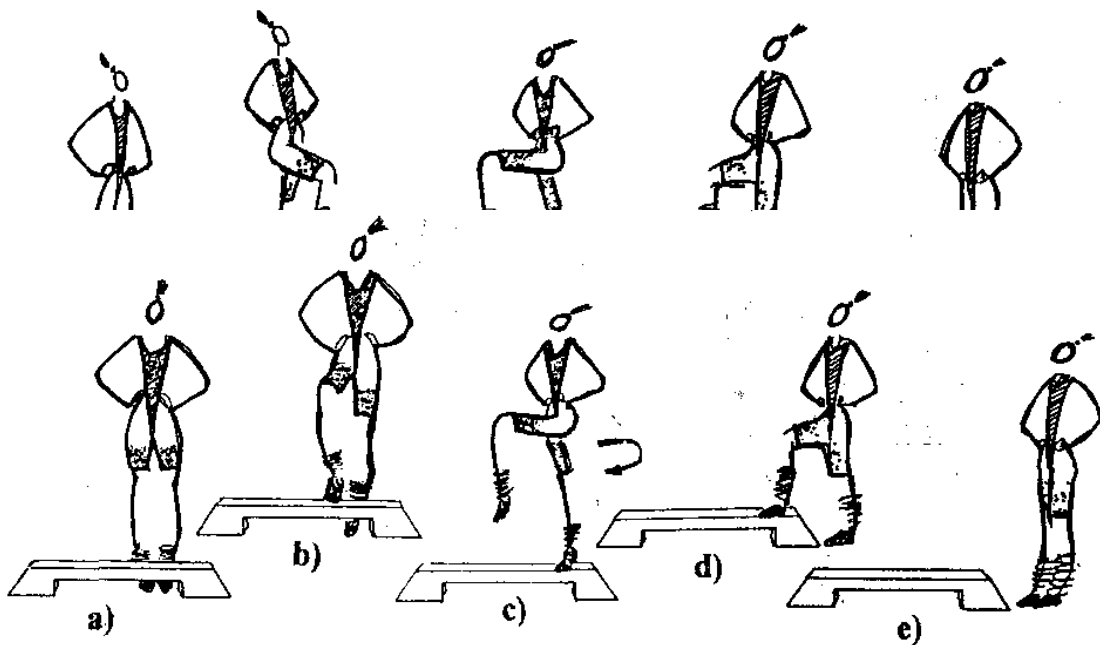
15. Шаг U-TURN: попеременный.

Подход: сбоку, с конца.

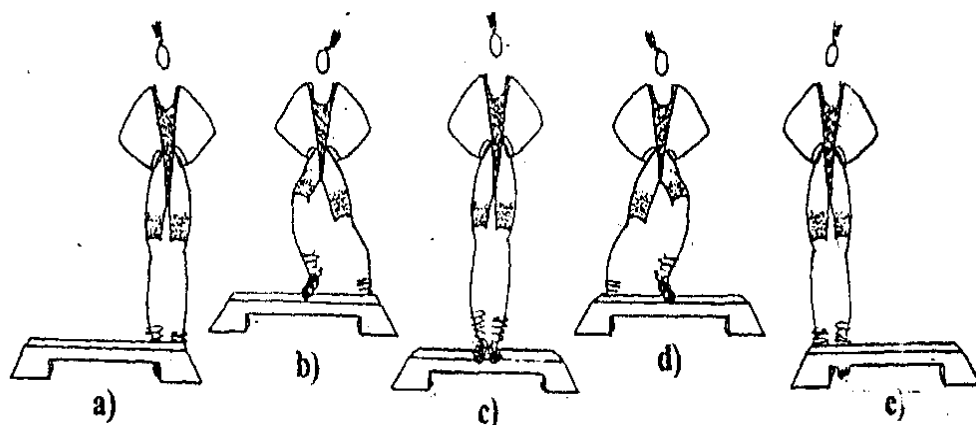


16. Шаг 1/4 HOP TURN; 1/2 HOP TURN: основной/попеременный.

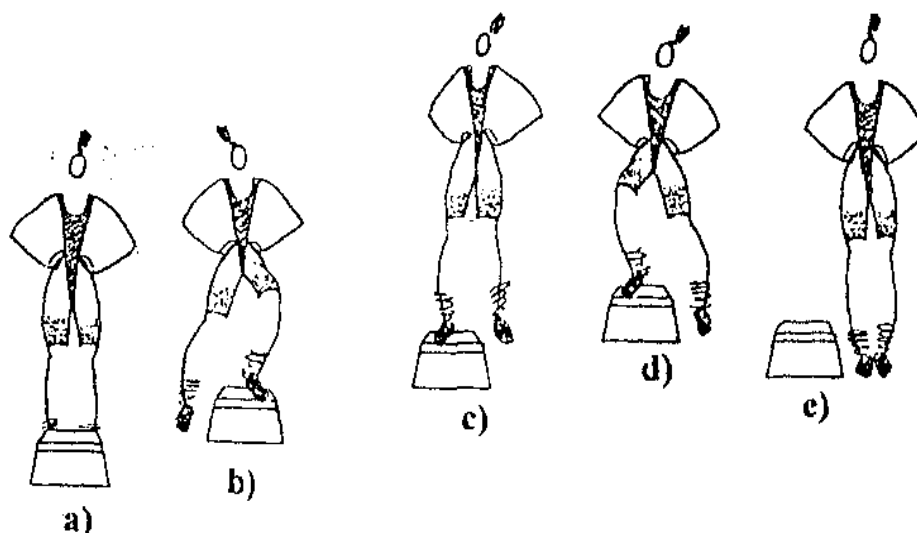
Подход: спереди, сбоку, с конца, с угла, по сторонам.



17. Шаг A-STEP: основной/попеременный.  
Подход: спереди, сбоку.



18. Шаг подскоки (OVER THE TOP, ACROSS, LUNGE).



## 5. Фитнес - программы

**Фитнес** (англ. Fitness – буквально «пригодность», «соответствие», «приспособленность») – это строгая научная система совершенствования человека, часть оздоровительной физической подготовки, то есть совокупность мероприятий, направленных на разностороннее физическое развитие, формирование высокого уровня личностного здоровья.

**Фитнес-программа** представляет собой специально организованную форму двигательной активности преимущественно оздоровительной или спортивной направленности. Это связано с достижением и поддержанием

должного уровня физического состояния организма. Программы классифицируются по целевому и возрастному признакам, технической оснащённости, функциональному воздействию (Купер Л., 1991).

Отмечена эффективность комплексного применения традиционных оздоровительных средств в процессе физического воспитания студенток. К фитнес-программам, основанным на видах двигательной активности аэробной направленности, прежде всего, относят классическую (базовую) аэробику, которая дает возможность научиться легко и непринужденно двигаться под музыку, выполняя при этом сложные в координационном отношении задания (Давыдов В.Ю. с соавт., 2005).

Также к аэробным программам определяют **танцевальную аэробику**, которая организована не только применением физических упражнений, но и различных танцевальных движений, основанных на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады (сити-джем, хип-хоп, латин-аэробика, самба-аэробика, афро-аэробика, кардио-фанк, фанк-аэробика и др.) (Дубогрызова И.А., 2005).

Разнообразные активные танцевальные упражнения способствуют общему укреплению опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на осанку, повышают стрессоустойчивость. Занимаясь, строится идеальное тело, сбрасывается лишний вес и улучшается самочувствие. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно-выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершает аэробные механизмы обменных процессов. Интенсивные танцы – прекрасное средство кардио-тренировки. Занятия танцевальными видами аэробики являются хорошим средством воспитания координации движений, позволяют научиться красиво двигаться, избавиться от многих комплексов, чувствовать себя уверенно и комфортно в любом социуме.

Это и дало основание использовать термин «аэробика» для различных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (Сайкина Е.Г., Понамарев Г.Н., 2011).

## **6. Зачетный комплекс «Латина». И.п. - о.с.**

### **I.**

1-2 – Шассе вперед правой ногой.

3-4 – Шассе вперед левой ногой.

5-6 – Два шага вперед с правой ноги.

7-8 – Мамбо правой ногой вперед, правой рукой круг над головой.

### **II.**

1-2 – Поворот назад через правое плечо.

3-4 – Мамбо назад с правой ноги, правая рука вверх, левая на талии.

5-8 – Мамбо вперед с правой ноги.

### III.

1-2 – Мамбо вправо с правой ноги.

3-4 – Чачача. Руки выполняют восьмерку перед собой.

5-8 – Тоже с левой ноги.

### IV.

1-2 – Мамбо правой ногой влево.

3-4 – Шассе вправо.

5-6 – Поворот вправо.

7-8 – Приставляя левую на носок, два круга левым плечом назад.

### V.

1-2 – Ланч вперед с левой ноги. Левая рука вперед, правая в сторону вправо.

3-4 – Ланч вперед с правой ноги. Правая рука вперед, левая влево в сторону.

5-6 – Степ-кросс с левой ноги.

7-8 – Подъем правого колена вверх, правая рука вперед, левая на талию.

### VI.

1-4 – Ви-степ вперед с правой ноги.

5-8 – Мамбо назад правой ногой.

### VII.

1-2 – Скрестный бег влево.

3-4 – Скрестный бег влево.

5-6 – Поворот на месте с касание носком пола, через левое плечо, руки в стороны согнуты в локтевом суставе.

7-8 – Поворот на месте с касание носком пола, через левое плечо, руки в стороны согнуты в локтевом суставе.

### VIII.

1– Ноги врозь, таз вправо, руки вверх вправо.

2 – Ноги врозь, таз влево, руки вверх влево.

3 – Ноги врозь, таз вправо, руки вниз на правое бедро.

4 – Ноги врозь, таз влево, руки вниз на левое бедро.

## **7. Зачетный комплекс «Рок-н-ролл». И.п. - о.с.**

### I.

1-2 – Правая нога вперед, на носок, руки вверх - вправо.

3-4 – Левая нога вперед, на носок, руки вверх- влево.

5-6 – Правая нога вперед, на носок, руки вверх -вправо.

7-8 – Левая нога вперед, на носок, руки вверх- влево.

### II.

1-2 – Шаг назад правой ногой (на носках), руки в стороны вниз.

3-4 – Шаг назад левой ногой (на носках), руки в стороны чуть вверх.

5-6 – Шаг назад правой ногой (на носках), руки в стороны.

7-8 – Шаг назад левой ногой (на носках), руки в верх.

### III.

1-2 – Твист на 360°. Правая нога вперед на носок.

3-4 – Твист на 360°. Правая нога вперед на носок.

### IV.

1-2 – Шаг в левую диагональ, правая нога вперед на носок.

3-4 – Шаг в левую диагональ, левая нога вперед на носок.

5-6 – Шаг в левую диагональ, правая нога вперед на носок.

7-8 – Шаг в левую диагональ, левая нога вперед на носок.

### V.

1-2 – Кик вперед правой ногой.

3-4 – Кик вперед правой ногой.

5-6 – Поворот вправо (через правое плечо).

7-8 – Встать на левую ногу, правая нога в сторону на носок. Руки в стороны, согнутые в локтях.

### VI.

1-2 – Прыжком смена ноги на левую, в сторону.

3-4 – Прыжком смена ноги на правую, в сторону.

5-6 – Прыжком смена ноги на левую, в сторону.

7-8 – Правой ногой дабл кёл.

### VII.

1-2 – Шассе вправо с правой ноги.

3-4 – Шассе влево с левой ноги.

5-6 – Мб назад правой ногой.

7-8 – Шассе вправо с правой ноги.

### VIII.

1-2 – Шассе вправо с левой ноги.

3-4 – Мб назад правой ногой.

5-6 – Шассе вправо с правой ноги.

7-8 – Шассе влево с левой ноги.

### IX.

1-2 – Двойной кик правой ногой в лево вниз, в диагональ.

3-4 – Двойной кик левой ногой в лево вниз, в диагональ.

5-8 – Повторить 2 раза на прыжках

### X.

1-2 – А-степ. Шаг правой - левой назад в диагональ.

3-4 – Шаг вперед правой. Шаг вперед левой - стойка ноги вместе.

5-6 – Твист. Колени вместе повернуть вправо, на носках, повернуть влево.

7 – Твист. Колени вместе повернуть вправо, на носках.

8 – И.п.

## 8. Зачетный комплекс с мячом.

и.п. - о.с., мяч в правой руке.

### I.

- 1- 2 – Передача мяча из стороны прямой рукой над головой в левую руку.
- 3-4 – То же с левой.
- 5-7 – Восьмерка правой рукой вовнутрь.
- 8 – мяч вперед на держать 2 руками.

### II.

- 1-2 – Шаг правой вперед, через присед волна вперед, опора на правой ноге, левая назад на носок. Одновременно прокат мяча к себе на прямых руках.
- 3- 4 – Волна назад через присед, прокат мяча на ладонь.
- 5- 6 – Выпад в лево, двумя руками снизу круг влево-наверх, оставляя мяч в правой руке
- 7- 8 – Поочередно опуститься на правое, а затем левое колено - сед на пятки мяч опустить на пол, правая рука на мяч, левая вверх в диагональ.

### III.

- 1-2 – Поднимаясь на колени, прокат мяча по полу влево. Поймав мяч левой – сесть па пятки.
- 3-4 – То же в другую сторону.
- 5- 6 – Стоя на правом колене, поворот влево, коснуться мячом носка левой ноги, прокат по всей части туловища от носка до подбородка
- 8 – Выпрямить руки вверх, прогнуться назад.

### IV.

- 1 – Поставить мяч возле носка левой ноги.
- 2 – Прокат в переднюю правую диагональ, левая рука сверху за мячом, в полушпагат на правой ноге, левую назад.
- 3-4 – Прокат обратно, взять мяч двумя руками.
- 5-8 – Встать с левой ноги, медленно вращая мяч от себя на ладонях, и передать мяч в левую руку.

### V.

- 1- 2 – Шаг правой в диагональ, бросок мяча вверх с прямой левой руки на правую. Одновременно мах назад левой ногой.
- 3-4 – Шаг правой, поворот вправо на 360°, передача мяча за спиной с правой на левую.
- 5-8 – С правой ноги ходьба на носках вправо (рисуя дугу), мяч лежит на согнутой правой руке перед грудью, левая в сторону.

### VI.

- 1-2 – И.п. о.с. руки в сторону ладонями вверх.
- 3 – Бросок мяча вверх, развернуть ладонь вовнутрь.
- 4 – Обратный бросок вверх развернуть наружу.

5-7 – 3 шага спиной в правую диагональ с правой ноги, руки дугами назад (снизу-вверх).

8 – Руки вверх - подняться на носки.

#### VII.

1 – Шаг левой в левую диагональ, мяч к груди.

2 – Шагом правой открытый прыжок на правой, левая назад, бросок мяча двумя руками вверх.

3- 4 – Бег с правой за мячом на носках, поймать мяч на правую руку, левая в сторону.

5-6 – С места шаг левой назад, присед. Обернуть один раз вокруг ладони мяч, не касаясь, поднять на ладонь.

7-8 – То же другой ногой назад.

#### VII.

1 – Шаг левой в сторону через присед - опен степ.

2 – Удар мячом об пол, передача мяча с правой на левую руку, свободная в сторону.

3-4 – Тоже в другую сторону.

5-6 – Влево. Правая нога скрестно перед левой, мяч в правой руке внизу, повернуться на носках спиной через левое плечо, рука с мячом снизу через сторону вперед-вверх.

7-8 – Прокат мяча по руке вниз с ударом об пол, продолжить поворот через левое плечо. Поймать мяч двумя руками. Шагом правой с приседом волна в правую диагональ, руки вперед-вверх, левую ногу назад на носок.

После выполнения упражнений и комплексов необходимы упражнения на дыхание.

*Дыхание успокаивает.* Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой стружкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

## 9. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.**

**Т. 1:** Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

**3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

**Т. 2 :** Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

**4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента:** учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

## **10. Дополнительная учебная и справочная литература**

**1. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций :** учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>

**2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи:** учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>

**3. Силовые фитнес-технологии:** учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. – Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. – 173 с. – ISBN 978-5-8047-0113-1. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/302531>

**4. Современные фитнес-технологии:** учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 248 с. – ISBN 978-5-507-52407-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

**5. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии:** оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-

аэробика: учебно- методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. – 98 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>

## **11. Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **12. Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

**Артемьева Мария Александровна  
Койпышева Елена Александровна**

# **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

## **Аэробика**

Методические указания к практическим занятиям