

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

АЕРОБІКА

Програма
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I-II рівнів акредитації

Спеціальність “Хореографія”
Спеціалізація “Народна хореографія”

Київ – 2006

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

АЕРОБІКА

Програма
для вищих навчальних закладів
культури і мистецтв I–II рівнів акредитації

Спеціальність
“Хореографія”

Спеціалізація
“Народна хореографія”

Київ 2006

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

АЕРОБІКА

Програма

для вищих навчальних закладів культури і мистецтв

I–II рівнів акредитації. – Київ: “Фірма “ІНКОС”, 2006. – 24 ст.

Укладач	І. П. Бурдейна – викладач Житомирського училища культури і мистецтв ім. І. Огієнка
Рецензенти:	В. М. Годовський – професор, зав. кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету, лауреат Міжнародних фестивалів, відмінник освіти України, кандидат педагогічних наук Р. Р. Айунц – доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного університету ім. І. Франка, кандидат педагогічних наук І. В. Кононенко – голова Житомирської обласної федерації з аеробіки-фітнесу, суддя міжнародної категорії, викладач кафедри фізичного виховання ЖДУ ім. І. Франка
Відповідальний за випуск	Т. Ф. Стронько
Редактор	Л. М. Трачук

© Бурдейна І. П., 2006

© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма навчальної дисципліни “Аеробіка” складена з урахуванням підготовки майбутніх спеціалістів – “Керівників хореографічних колективів”, “Артистів балету”, “Викладачів хореографії”.

Головною метою дисципліни є всебічний та гармонійний розвиток фізичних даних, координації рухів, музичності виконання вправ, укріплення серцево-судинної системи; виховання інтересу, схильності та переконання для застосування студентами у їх практичній діяльності.

Завдання курсу – ознайомити студентів з основними групами м’язів та кістково-суглобного апарату, сприяти їх розвитку, укріпленню, гнучкості; визначити спрямованість кожної вправи та її завдання.

Розроблені 5 базових комплексів I, II, III ступеня складності, які відрізняються, ускладнюючись за рахунок зміни вихідного положення тіла, піднімання на півпальці, збільшення кількості і швидкості виконання вправ; вивчаються з урахуванням рівня початкової підготовки студентів та їх фізичних даних.

Комплекси мають 3 частини:

I. Підготовча – розігрів.

II. Основна.

III. Заключна – релаксинг.

Кожна з частин має свої завдання:

Підготовча частина сприяє послідовному розігріву всіх частин тіла, підводить до основної інтенсивної фізичної діяльності за допомогою танцювальних, аеробних та загальнорозвиваючих вправ.

Основна частина розвиває вольові та фізичні якості студентів, функціональні особливості їх організму за допомогою вправ, спрямованих на розвиток та укріплення всіх груп м’язів та кістково-суглобного апарату, координацію рухів.

Релаксинг – заключна частина, спрямована на відновлення дихання та приведення організму до заспокоєння за допомогою вправ на розвиток еластичності м’язів, дихальних вправ.

Курс “Аеробіка” є допоміжною дисципліною для інших навчальних дисциплін спеціального циклу, а саме: “Сучасний танець”, “Народно-сценічний танець”, “Класичний танець”.

Програма передбачає самостійну розробку комплексів викладачем, залежно від рівня його кваліфікації. Запропоновані базові рухи, комбінації є лише основою до виконання програми.

Розподіл навчальних годин по семестрах

Форма навчання	Термін навчання		Кількість годин					Всього на семестр
	Курс	Семестр	Тижнів	На тиждень	Практичних	Самостійна робота		
Денна	2	3	4	5	6	7	8	
	II	3	17	2	34	10	44	
		4	20	2	40	10	50	
	III	5	17	2	34	8	42	
		6	20	2	40	8	48	
	IV	7	13	2	26	6	32	
	Всього:		216 год.					

ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва теми	Всього	Практичні	Самостійна робота
II курс III семестр – 2×17= 34 год. гр.			
Вступ. Предмет і завдання курсу “Аеробіка”. Базовий комплекс № 1 (I ст. скл.)			
I. Розігрів			
Тема 1.1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням.	6	4	2
Тема 1.2. Вправи для м’язів плечового поясу.	2	2	–
Тема 1.3. Вправи для м’язів тулуба.	4	4	–
Тема 1.4. Аеробні вправи (біг, стрибки)	2	2	–
Тема 1.5. Вправи для м’язів ніг.	2	2	–
II. Основна частина			
Тема 2.1. Вправи на укріплення м’язів стопи.	2	2	–
Тема 2.2. Вправи на розвиток сили м’язів стегна.	6	4	2
Тема 2.3. Вправи на укріплення м’язів спини.	2	2	–
Тема 2.4. Вправи на розвиток сили м’язів живота (прес).	6	4	2
Тема 2.5. Вправи на розвиток гнучкості хребта.	4	2	2
III. Релаксинг			
Тема 3.1. Вправи на розвиток еластичності м’язів.	4	2	2
Тема 3.3. Вправи на відновлення дихання.	2	2	–
Підсумкове заняття.	2	2	–
Всього:	44	34	10

Назва теми	Всього	Практичні	Самостійна робота
II курс IV семестр – 2×20 = 40 год. гр.			
Базовий комплекс № 2 (I ст. скл.)			
I. Розігрів			
Тема 1.1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням.	2	2	–
Тема 1.2. Вправи для м'язів плечового поясу.	2	2	–
Тема 1.3. Вправи для м'язів тулуба.	6	4	2
Тема 1.4. Аеробні вправи (біг, стрибки).	6	4	2
Тема 1.5. Вправи для м'язів ніг.	2	2	–
II. Основна частина			
Тема 2.1. Вправи на укріплення м'язів стопи.	2	2	–
Тема 2.2. Вправи на розвиток сили м'язів стегна.	6	4	2
Тема 2.3. Вправи на укріплення м'язів спини.	2	2	–
Тема 2.4. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес).	6	4	2
Тема 2.5. Вправи на розвиток гнучкості хребта.	2	2	–
Тема 2.6. Вправи на укріплення м'язів рук і грудей.	2	2	–
III. Релаксинг			
Тема 3.1. Вправи на укріплення м'язів шиї.	2	2	–
Тема 3.2. Вправи на розвиток еластичності м'язів.	6	4	2
Тема 3.3. Вправи на розслаблення.	2	2	–
Підсумкове заняття.	2	2	–
Всього:	50	40	10

Назва теми	Всього	Практичні	Самостійна робота
III курс V семестр – 2×17 = 34 год. гр.			
Базовий комплекс № 3 (II ст. скл.)			
I. Розігрів			
Тема 1.1. Танцювальні вправи.	4	4	–
Тема 1.2. Вправи для м'язів плечового поясу і грудей.	2	2	–
Тема 1.3. Вправи для м'язів тулуба.	4	4	–
Тема 1.4. Аеробні вправи (біг, стрибки) на місці та з просуванням.	6	4	2
Тема 1.5. Вправи для м'язів ніг.	2	2	–
II. Основна частина			
Тема 2.1. Вправи на розвиток сили м'язів стегна.	6	4	2
Тема 2.2. Вправи на укріплення м'язів спини.	2	2	–
Тема 2.3. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес).	6	4	2
III. Релаксинг			
Тема 3.1. Вправи на розвиток еластичності м'язів, розтягування.	6	4	2
Тема 3.2. Вправи на відновлення дихання.	2	2	–
Підсумкове заняття.	2	2	–
Всього:	42	34	8

Назва теми	Всього	Практичні	Самостійна робота
III курс VI семестр 2×20 = 40 год. гр.			
Базовий комплекс № 4 (II, III, ст. скл.)			
I. Розігрів			
Тема 1.1. Танцювальні вправи.	4	4	–
Тема 1.2. Вправи для м'язів плечового поясу і рук.	2	2	–
Тема 1.3. Вправи для м'язів тулуба.	2	2	–
Тема 1.4. Аеробні вправи (біг, стрибки), вправи на координацію.	4	2	2
Тема 1.5. Вправи для м'язів ніг.	4	4	–
II. Основна частина			
Тема 2.1. Вправи на укріплення м'язів стопи.	2	2	–
Тема 2.2. Вправи на розвиток сили м'язів стегна (II, III ст. скл.).	6	4	2
Тема 2.3. Вправи на укріплення м'язів спини.	2	2	–
Тема 2.4. Вправи на укріплення м'язів грудей та рук.	4	4	–
Тема 2.5. Вправи на укріплення м'язів живота (прес) – II, III ст. скл.	6	4	2
III. Релаксинг			
Тема 3.1. Вправи на розтягування м'язів тіла.	6	4	2
Тема 3.2. Вправи для м'язів шиї.	2	2	–
Тема 3.3. Вправи на розслаблення, відновлення дихання.	2	2	–
Підсумкове заняття.	2	2	–
Всього:	48	40	8

Назва теми	Всього	Практичні	Самостійна робота
IV курс – VII семестр – 2×13 = 26 год. гр.			
Базовий комплекс № 5(III ст. скл.)			
I. Розігрів			
Тема 1.1. Танцювальні вправи.	4	4	–
Тема 1.2. Вправи для м'язів плечового поясу.	2	2	–
Тема 1.3. Вправи для м'язів тулуба.	2	2	–
Тема 1.4. Аеробні вправи (біг, стрибки), вправи на координацію.	4	2	2
Тема 1.5. Вправи для м'язів ніг.	2	2	–
II. Основна частина			
Тема 2.1. Вправи на розвиток сили м'язів стегна.	2	2	–
Тема 2.2. Вправи на укріплення м'язів грудей і рук.	2	2	–
Тема 2.3. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес).	4	2	2
Тема 2.4. Вправи на укріплення м'язів спини.	2	2	–
III. Релаксинг			
Тема 3.1. Вправи на розтягування.	4	2	2
Тема 3.2. Вправи на розслаблення.	2	2	–
Підсумкове заняття.	2	2	–
Всього:	32	26	6

ЗМІСТ КУРСУ

Вступ. Поняття “Аеробіка”.

Мета і завдання дисципліни. Значення дихання при виконанні аеробних вправ.

Базовий комплекс № 1 (I ст. скл.)

I. Розігрів

- Тема 1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням. Вивчення танцювальних комбінацій № 1, 2 (I ст. скл.).
- Тема 2. Вправи на розвиток рухливості і сили м'язів плечового поясу. Виконуються на місці зі зміною вихідного положення вправо-вліво, спрямовані на роботу плечей, лопаток.
- Тема 3. Вправи на укріплення і розвиток еластичності м'язів тулуба, формування талії, спрямовані на роботу косих м'язів живота.
- Тема 4. Аеробні вправи, біг, стрибки на місці, вправи на розвиток координації рухів, укріплення серцево-судинної системи.
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Виконуються на місці та з невеликим просуванням з боку в бік, зі зміною вихідного положення, спрямовані на роботу головних груп м'язів стегна на основі руху Kick.

II. Основна частина

- Тема 1. Вправи на укріплення м'язів стопи. Виконуються сидячи на підлозі, спрямовані на роботу ніг у підйомі та пальцях.
- Тема 2. Вправи на розвиток сили м'язів стегна. Виконуються лежачи на спині; з опорою на долоні та коліна; лежачи на боці, руки вздовж тіла, спрямовані на роботу всіх груп м'язів стегна.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів спини. Виконуються з положення лежачи на животі, спрямовані на роботу великих м'язів спини вздовж хребта.
- Тема 4. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес). Виконуються лежачи на спині, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів живота.
- Тема 5. Вправи на розвиток гнучкості хребта. “Кішечка”. “Кільце”.

III. Релаксинг

- Тема 1. Вправи на розвиток еластичності м'язів. Виконуються сидячі на підлозі, спрямовані на роботу косих м'язів живота, задньої, зовнішньої та внутрішньої поверхні стегна.
- Тема 2. Вправи на відновлення дихання, приведення організму до заспокоєння. Виконуються лежачи на спині з зосередженням на диханні.

Базовий комплекс № 2 (I ст. скл.)

I. Розігрів

- Тема 1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням. Продовження вивчення танцювальних комбінацій № 3, 4 (I ст. скл.).
- Тема 2. Вправи на розвиток рухливості і сили м'язів плечового поясу. Виконуються на місці зі зміною вихідного положення вправо-вліво, спрямовані на роботу рук, плечей, лопаток, грудей. Темп – помірний.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів тулуба і розвиток сили м'язів спини, гнучкості хребта вперед і назад, спрямовані на роботу косих м'язів живота. Темп – помірний.
- Тема 4. Аеробні вправи, біг, стрибки на місці та з просуванням, вправи на розвиток координації рухів. Виконуються в помірно-швидкому темпі. Вивчення комбінації № 5 (I ст. скл.)
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Виконуються на місці та з невеликим просуванням з боку в бік, зміною вихідного положення, спрямовані на роботу головних груп м'язів стегна на основі руху Lunge.

II. Основна частина

- Тема 1. Вправи на укріплення стопи і розвиток рухливості гомілково-ступневого суглоба. Виконуються сидячи на підлозі у повільному темпі.
- Тема 2. Вправи на розвиток сили м'язів стегна. Виконуються лежачи на спині та животі; з опорою на долоні та коліна; лежачи на боці, руки вздовж тіла, спрямовані на роботу всіх груп м'язів стегна і сідниць. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів спини. Виконуються з положення лежачи на животі, спрямовані на роботу великих м'язів спини вздовж хребта.

- Тема 4. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес). Виконуються лежачи на спині, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 5. Вправи на розвиток гнучкості хребта. “Кішечка”. “Кільце”. “Корзинка”. Темп – повільний.
- Тема 6. Вправи на укріплення м'язів рук і грудей. Виконуються сидячи та лежачи на підлозі у чіткому, помірному темпі.

III. Релаксинг

- Тема 1. Вправи на укріплення та розвиток рухливості м'язів шиї. Виконуються стоячи на підлозі з максимальною амплітудою руху у повільному темпі.
- Тема 2. Вправи на розвиток еластичності м'язів. Виконуються стоячи на підлозі, спрямовані на роботу основних груп м'язів тулуба і ніг, для зняття перенавантаження.
- Тема 3. Вправи на розслаблення, приведення організму до заспокоєння, відновлення дихання.

Базовий комплекс № 3 (II ст. скл.)

I. Розігрів

- Тема 1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням. Продовження вивчення танцювальних комбінацій № 6, 7, 8 (II ст. скл.).
- Тема 2. Вправи на розвиток рухливості і сили м'язів рук, плечового поясу, грудей. Виконуються на місці зі зміною вихідного положення вправо-вліво та використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5 кг. Темп – помірний.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів тулуба і розвиток сили м'язів спини, виконуються на місці з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5 кг, спрямовані на роботу косих м'язів живота, м'язи спини. Темп – помірний.
- Тема 4. Аеробні вправи, біг, стрибки на місці та з просуванням, вправи на розвиток координації рухів, витривалості. Виконуються в помірно-швидкому темпі. Вивчення комбінації № 9 (II ст. скл.).
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Виконуються на місці та з невеликим просуванням з боку в бік, зі зміною вихідного положення, спрямовані на роботу головних груп м'язів стегна на основі руху Squat.

II. Основна частина

- Тема 1. Вправи на розвиток сили м'язів стегна. Виконуються лежачи, сидячи на підлозі у повільному темпі з опорою на лікті; на долоні та коліна, прямими та зігнутими в колінах ногами, збільшуючи поступово кількість виконання рухів, робота спрямована на всі групи м'язів стегна та сідниць. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 2. Вправи на укріплення м'язів спини. Виконуються з положення лежачи на животі та сидячи на підлозі, спрямовані на роботу великих м'язів спини вздовж хребта, лопатки, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 3. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес). Виконуються сидячи на підлозі з опорою на руки, лікті, збільшуючи поступово кількість виконання рухів, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.

III. Релаксинг

- Тема 1. Вправи на розвиток еластичності м'язів, розтягування. Виконуються сидячи на підлозі з опорою на лікті, долоні, сідницями на п'ятках, у повільному темпі; розтягування задньої, внутрішньої і зовнішньої поверхні стегна, великих м'язів спини та всього тулуба.
- Тема 2. Вправи на відновлення дихання, приведення організму до заспокоєння, нормалізації загального стану. Виконуються в супроводі дихальних вправ у положенні лежачи та сидячи на підлозі в повільному темпі.

Базовий комплекс № 4 (II, III ст. скл.)

I. Розігрів

- Тема 1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням. Вивчення танцювальних комбінацій № 10, 11 (II ст. скл.) і № 13 (III ст. скл.).
- Тема 2. Вправи на розвиток рухливості і сили м'язів рук, плечового поясу, грудей. Виконуються на місці та в просуванні з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5–1 кг. Темп – помірний.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів тулуба і розвиток сили м'язів спини, виконуються на місці з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5 кг, спрямовані на роботу косих м'язів живота, м'язи спини, перекручування тулуба. Темп – помірний.

- Тема 4. Аеробні вправи, біг, стрибки на місці та з просуванням, вправи на розвиток координації рухів, витривалості. Виконуються в помірно-швидкому темпі. Вивчення комбінації № 9 (II ст. скл.).
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Виконуються у помірному темпі на основі руху Kick в усіх напрямках, з використанням додаткового навантаження на ноги, вагою 0,5–1 кг.

II. Основна частина

- Тема 1. Вправи на укріплення м'язів стопи і розвиток підйому виконуються сидячи на підлозі. Темп – помірний.
- Тема 2. Вправи на розвиток сили м'язів стегна. Виконуються лежачи, сидячи на підлозі у повільному темпі з опорою на лікті; на долоні та коліна, з використанням додаткового навантаження на ноги вагою 0,5–1 кг, робота спрямована на всі групи м'язів стегна та сідниць. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів спини. Виконуються з положення лежачи на животі та сидячи на підлозі, з поступовим збільшенням кількості виконання рухів, спрямовані на роботу великих м'язів спини вздовж хребта, лопатки, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 4. Вправи на розвиток сили м'язів рук і укріплення грудей. Виконуються лежачи і сидячи на підлозі, з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5–1 кг, у помірному темпі.
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес). Виконуються лежачі на підлозі, з використанням додаткового навантаження на руки та ноги вагою 0,5–1 кг, у помірному темпі, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.

III. Релаксинг

- Тема 1. Вправи на розтягування всіх груп м'язів тіла, виконуються сидячи на підлозі у повільному темпі.
- Тема 2. Вправи на розвиток еластичності і рухливості м'язів шиї. Виконуються сидячи на підлозі у повільному темпі.
- Тема 3. Вправи на розслаблення, заспокоєння організму, повернення до нормалізації загального стану. Виконуються в положенні лежачи та сидячи на підлозі в повільному темпі.

Базовий комплекс № 5 (III ст. скл.)

I. Розігрів

- Тема 1. Танцювальні вправи на місці та з просуванням. Вивчення танцювальних комбінацій № 14, 15 (III ст. скл.).
- Тема 2. Вправи на розвиток рухливості і сили м'язів плечового поясу. Виконуються на місці та в просуванні з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5–1–2 кг. Темп – помірний, спрямовані на роботу всіх груп м'язів плеча, лопаток, грудей, рук.
- Тема 3. Вправи на укріплення м'язів тулуба і розвиток сили м'язів спини, виконуються на місці, з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5–1 кг, спрямовані на роботу косих м'язів живота, м'язи спини, перекручування тулуба. Темп – помірний.
- Тема 4. Аеробні вправи, біг, стрибки на місці та з просуванням, вправи на розвиток координації рухів, витривалості. Виконуються в помірно-швидкому темпі. Вивчення комбінації № 16 (III ст. скл.).
- Тема 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Виконуються у помірному темпі на основі руху Kick в усіх напрямках, з використанням додаткового навантаження на ноги, вагою 0,5–1–2 кг.

II. Основна частина

- Тема 1. Вправи на розвиток сили м'язів стегна. Виконуються сидячи на підлозі у повільному темпі з опорою на лікті; на долоні та коліна, з використанням додаткового навантаження на ноги вагою 0,5–1 кг, робота спрямована на всі групи м'язів стегна та сідниць. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 2. Вправи на розвиток сили м'язів рук і укріплення грудей. Виконуються лежачи і сидячи на підлозі, з використанням додаткового навантаження на руки вагою 0,5–1 кг, у помірному темпі.
- Тема 3. Вправи на розвиток сили м'язів живота (прес). Виконуються лежачи на підлозі, з використанням додаткового навантаження на руки та ноги вагою 0,5–1 кг, у помірному темпі з одночасною роботою верхньої і нижньої частини тіла, спрямовані на роботу верхніх, нижніх, косих м'язів живота. Темп – чіткий, помірний.
- Тема 4. Вправи на укріплення м'язів спини. Виконуються лежачи на животі, з використанням додаткового навантаження на плечі та потилицю вагою 1–2 кг, у помірному темпі.

III. Релаксинг

- Тема 1. Вправи на розтягування всіх груп м'язів тіла. Виконуються без додаткових навантажень, сидячи на підлозі, у повільному темпі.
- Тема 2. Вправи на розслаблення, заспокоєння організму, повернення до нормалізації загального стану. Виконуються в положенні лежачи та сидячи на підлозі, в повільному темпі.

ОСНОВНІ АЕРОБНІ КРОКИ

1. March – ходіння на місці;
2. Walking – ходіння з просуванням;
3. Step – кроки;
4. Step touch – крок убік;
5. V-step;
6. Mambo – кроки на місці з пересуванням;
7. Step line – приставні бічні кроки;
8. Open step – відкритий крок;
9. Grape wine – схрещений бічний крок;
10. Squat – півприсід;
11. Lunge – випад;
12. Skip – згинання, розгинання ноги в колінному суглобі;
13. Kick – змах;
14. Turn – оберт;
15. Heel touch – торкання підлоги п'яткою;
16. Toe touch – торкання підлоги носком;
17. Cross – схрещений крок на місці;
18. Chasse, gallop – приставні бічні кроки з підскоком;
19. Slide – ковзний бічний крок;
20. Scoop – кроки зі стрибком;
21. Pony – підскоки;
22. Scissors – зміна положення ніг стрибком на підлозі;
23. Pivot turn – оберт на місці.

ТАНЦЮВАЛЬНІ КОМБІНАЦІЇ

Комбінація № 1 (I ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – March
5-8 – Walking front

II-й квадрат

1-4 – 2 – Squat
5-8 – Walking back

III-й квадрат

1-4 – 2 – Step touch
5-8 – Step line

IV-й квадрат

1-4 – V-step
5-8 – Grape wine

Комбінація № 2 (I ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – Step line (вправо)
5-8 – V-step

II-й квадрат

1-4 – Step (вліво)
5-8 – V-step

III-й квадрат

1-4 – Leg curl (лівою)
5-8 – Leg curl (правою)

IV-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8 – 2 – Jumping jack turn 90°

Комбінація № 3 (I ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – V-step

II-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – V-step

III-й квадрат

1-8 – 4- Turn step

IV-й квадрат

1-8-2 – Knee up

Комбінація № 4 (I ступінь складності)

I-й квадрат

1-8 – Step touch

II-й квадрат

1-4 – 2 – Open step
5-8 – Pivot turn

III-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – V-step turn

IV-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8 – 2 – Jumping jack turn

Комбінація № 5 (I ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8-2 – Lunge

II-й квадрат

1-4 – V step
5-8- Turn

III-й квадрат

1-8-4 – Scoop

IV-й квадрат

1-4 – Basic step
5-8 – 2 – Jumping jack turn
180°

Комбінація № 6 (II ступінь складності)

I-й квадрат

1-8 – Leg curl

II-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8-2 – Kick side

III-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8-2 – Jumping jack turn

IV-й квадрат

1-8 – Knee up

Комбінація № 7 (II ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – 4 – Walking
5-8 – Mambo

II-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8-2 – Jumping jack

III-й квадрат

1-4 – Step line
5-8-2 – Jumping jack turn на
180°

IV-й квадрат

1-8 – Knee up

Комбінація № 8 (II ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – 2 – Turn
5-8- V-step

II-й квадрат

1-8 – Knee up

III-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8 – Leg curl

IV-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – Cross

Комбінація № 9
(II ступінь складності)

I-й квадрат

1-8 – Leg curl

II-й квадрат

1-4 – grape wine
5-8 – Cross

III-й квадрат

1-4 -2 – Open step
5-8 – Pivot turn

IV-й квадрат

1-8-2 – V-step turn

Комбінація № 10
(II ступінь складності)

I-й квадрат

1-8 – Step touch “квадрат”

II-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – Mambo

III-й квадрат

1-4 – Turn
5-8 – Turn touch

IV-й квадрат

1-4 – Mambo turn
5-8 – Knee up

Комбінація № 11
(II ступінь складності)

I-й квадрат

1-8 – Knee up

II-й квадрат

1-4 – Jumping turn на одній нозі
5-8 – Skip

III-й квадрат

1-4 – 2 – Jumping jack
5-8 – Skip

IV-й квадрат

1-4-2 – Jumping jack
5-8 – Lunge

Комбінація № 12
(II ступінь складності)

I-й квадрат

1-2 – Scissors
3-4 – Knee up (правою)
5-8 – Turn step

II-й квадрат

1-4-2 – Jumping turn на двох
ногах

5-8-2 – Step touch

III-й квадрат

1-8 – Leg curl “квадрат”

IV-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8 – V-step jump

Комбінація № 13
(III ступінь складності)

I-й квадрат

1-4 – Basic step
5-8 – V-step

II-й квадрат

1-4 – Step line
5-8 – Knee up

III-й квадрат

1-4 – Step line
5-8 – Lunge

IV-й квадрат

1-8 – Grape wine

Комбінація № 14
(III ступінь складності)

I-й квадрат

1-4- 2 Step touch
5-8- 3 Walking, hell

II-й квадрат

1-4 – Walking, hell
5-8 – Chasse

III-й квадрат

1-4 – V-step
5-8- 2 Open step

IV-й квадрат

1-4 – Leg curl turn
5-8 – Grape wine

Комбінація № 15
(III ступінь складності)

I-й квадрат

1-8-2 – V-step turn 180°

II-й квадрат

1-4-2 – Open step
5-8 – Pivot turn

III-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8-2 Leg curl

IV-й квадрат

1-4 – Chasse
5-8-2 Knee up turn

IV-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8-2 Leg curl

Комбінація № 16
(III ступінь складності)

I-й квадрат

1-4-2 Lunge
5-8 – Cross

II-й квадрат

1-4-2 Turn
5-8 – Double knee up

III-й квадрат

1-4 – Grape wine
5-8-2 Leg curl

IV-й квадрат

1-8 – Jumping jack turn

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Танцювальні вправи на місці та з просуванням.	2
2.	Аеробні вправи (біг, стрибки), вправи на координацію.	8
3.	Вправи для розігріву м'язів тулуба.	2
4.	Вправи на укріплення всіх груп м'язів стегна.	8
5.	Вправи на укріплення м'язів живота (прес).	10
6.	Вправи на розвиток гнучкості хребта.	2
7.	Вправи на розвиток еластичності м'язів, розтягування.	10
	Всього:	42 год.

Використана література:

1. *Козлова Л.* Шейпинг. – Л., 1991
2. *Бирюк В. В.* Ритмическая гимнастика. – К.: Молодь, 1986
3. *Лоуренс Д.* Аэробика. – М.: Гранд, 2000
4. *Миллер Э, Блекмен К.* Упражнения на растяжку. – М.: Гранд, 2000
5. *Хейденштам О.* Бодибилдинг. – М.: Гранд, 2000
6. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1994
7. *Колесникова С. В.* Детская аэробика. – Ростов-на-Дону, 2005

Навчальне видання

АЕРОБІКА

Програма
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I–II рівнів акредитації

Укладач І. П. Бурдейна

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 1,39. Наклад 100 прим.

Видавництво “Фірма “ІНКОС”
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалка, 10/8;
Тел./факс: (044) 206-47-29, 206-47-21
E-mail: inkos@carrier.kiev.ua,
inkos@ln.kiev.ua

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів видавничої
продукції № 2006 від 04.11.2004 р.