

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора  
по ВР и С

Л.Е. Боева



«31» августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительная аэробика»

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Оздоровительная аэробика» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:  
Пигарева Е.В., преподаватель



(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                                  |    |
|---|--------------------------------------------------|----|
|   | Пояснительная записка                            | 3  |
| 1 | Нормативная часть                                | 3  |
| 2 | Методическая часть                               | 5  |
| 3 | Содержание программного материала                | 8  |
| 4 | Тематическое планирование                        | 9  |
| 5 | Воспитательная работа                            | 14 |
| 5 | Контроль и оценка результатов освоения программы | 14 |
| 6 | Условия реализации программы                     | 16 |
| 7 | Список литературы                                | 17 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной реализации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения. Современная оздоровительная аэробика - это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Занятия оздоровительной аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа по аэробике предназначена для студентов. Занятия проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей студентов. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей студентов, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

### 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

#### 1.1. Требования к результатам освоения программы

*В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:*

**Знать:**

- роль физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- простейшие правила проведения соревнований по спортивной аэробике;
- о здоровом образе жизни и его составляющих.

**Уметь:**

- выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **1.2. Формы и режим занятий**

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

### **Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы**

Таблица 1

| Период обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1 год           | 15 лет                         | 15                                     | 25-30                                           | 9                                                            |



## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

### **2.1. Организационно-методические указания**

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность занятий, и на этой основе производится рациональное планирование содержания учебного материала.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствованию изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- хореографическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

## 2.2 . Учебно - тематический план.

Таблица 2

| № п/п | Наименование предметных областей               | Часы |
|-------|------------------------------------------------|------|
| 1     | Теория и методика физической культуры и спорта | 9    |
| 2     | ОФП                                            | 236  |
| 3     | СФП                                            | 43   |
| 4     | Хореографическая, психологическая подготовка   | 68   |
| 5     | Контрольный раздел                             | 4    |
|       | Всего                                          | 360  |

### 2.3. План-график распределения программного материала

Таблица 3

| Предметные области                             | Кол-во (час) | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|------------------------------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|
| Теория и методика физической культуры и спорта | 9            | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |      |
| Общая физическая подготовка                    | 236          | 24       | 23      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 23     | 23  | 23   |
| Специально-физическая подготовка               | 43           | 4        | 5       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 5      | 4   | 5    |
| Хореографическая, психологическая подготовка   | 68           | 6        | 7       | 7      | 7       | 7      | 7       | 7    | 7      | 6   | 7    |
| Контрольный раздел                             | 4            | 1        |         |        |         |        |         |      |        | 2   | 1    |
| ВСЕГО                                          | 360          | 36       | 36      | 36     | 36      | 36     | 36      | 36   | 36     | 36  | 36   |



### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

История аэробики. Развитие как вида спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая нагрузка и способы её регулирования. Роль физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Методика проведения самостоятельных занятий. Питание. Основные группы пищевых продуктов. Значение питьевого режима.

#### **3.2.Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой (Приложение 1). Упражнений для ног в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (Приложение 2). Упражнений для туловища в положении сидя, стоя, лёжа на полу. (Приложение 3).Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями, фитболом. Упражнения в партере. Стрейчинг.

#### **3.3. Специальная физическая подготовка.**

Классическая аэробика. Техника выполнения базовых шагов аэробики (Приложение 4). Фитбол аэробика. Степ аэробика. Стретчинг с элементами йоги (Приложение 5). Виды аэробики силовой направленности. Комплексы упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Приложение 6). Комплексы упражнений на развитие координационных способностей (КС).

#### **3.4.Хореографическая, психологическая подготовка**

Характер музыкального произведения. Танцевальные виды аэробики. (Приложение 7).Элементы классического танца (Приложение 8).Танцевальная композиция.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

#### **3.5.Контрольный раздел**

Планируются только контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью занятий, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности.

#### 4. Тематическое планирование

Таблица 4

| №<br>п/п | Наименование тем                                                                                                   | Количество<br>во часов | Методическая<br>характеристика<br>занятий |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                  | 3                      | 4                                         |
| 1        | Введение. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Общая физическая подготовка (ОФП) | 3                      | Практическое занятие                      |
| 2        | Начальная диагностика физ. подготовленности.                                                                       | 3                      | Практическое занятие                      |
| 3        | Начальная диагностика. Техника базовых шагов.                                                                      | 3                      | Практическое занятие                      |
| 4        | Техника выполнения упражнений для рук и плечевого пояса.                                                           | 3                      | Практическое занятие                      |
| 5        | Техника выполнения упражнений для рук и плечевого пояса.                                                           | 3                      | Практическое занятие                      |
| 6        | Техника выполнения упражнений с гантелями.                                                                         | 3                      | Практическое занятие                      |
| 7        | Техника выполнения упражнений с фитболом.                                                                          | 3                      | Практическое занятие                      |
| 8        | Техника выполнения упражнений со скакалкой.                                                                        | 3                      | Практическое занятие                      |
| 9        | Круговая тренировка со скакалкой.                                                                                  | 3                      | Практическое занятие                      |
| 10       | Круговая тренировка с гантелями.                                                                                   | 3                      | Практическое занятие                      |
| 11       | Круговая тренировка с фитболом.                                                                                    | 3                      | Практическое занятие                      |
| 12       | Круговая тренировка с гантелями и фитболом.                                                                        | 3                      | Практическое занятие                      |
| 13       | История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. Развитие как вида спорта. ОФП.                    | 3                      | Практическое занятие                      |
| 14       | Круговая тренировка с гантелями.                                                                                   | 3                      | Практическое занятие                      |
| 15       | Круговая тренировка с фитболом.                                                                                    | 3                      | Практическое занятие                      |
| 16       | Техника выполнения базовых шагов аэробики.                                                                         | 3                      | Практическое занятие                      |
| 17       | Техника выполнения базовых шагов аэробики                                                                          | 3                      | Практическое занятие                      |
| 18       | Базовые шаги аэробики, комбинации. Развитие КС                                                                     | 3                      | Практическое занятие                      |
| 19       | Комплексы упражнений на развитие правильной осанки у станка                                                        | 3                      | Практическое занятие                      |
| 20       | Комплексы упражнений на развитие правильной осанки в партере.                                                      | 3                      | Практическое занятие                      |
| 21       | Техника выполнения базовых шагов аэробики.                                                                         | 3                      | Практическое занятие                      |
| 22       | Техника выполнения базовых шагов аэробики.                                                                         | 3                      | Практическое занятие                      |



|    |                                                                                                     |   |                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|
| 23 | Техника выполнения базовых шагов аэробики.                                                          | 3 | Практическое занятие |
| 24 | Техника выполнения базовых шагов аэробики.                                                          | 3 | Практическое занятие |
| 25 | Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Техника выполнения базовых шагов аэробики. | 3 | Практическое занятие |
| 26 | Фитбол аэробики.                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 27 | Фитбол аэробики.                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 28 | Фитбол аэробики.                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 29 | Степ аэробики.                                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 30 | Степ аэробики.                                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 31 | Степ аэробики.                                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 32 | Стретчинг с элементами йоги                                                                         | 3 | Практическое занятие |
| 33 | Стретчинг с элементами йоги                                                                         | 3 | Практическое занятие |
| 34 | Стретчинг с элементами йоги                                                                         | 3 | Практическое занятие |
| 35 | Стретчинг с элементами йоги                                                                         | 3 | Практическое занятие |
| 36 | Стретчинг с элементами йоги                                                                         | 3 | Практическое занятие |
| 37 | Здоровый образ жизни и его составляющие. ОФП.                                                       | 3 | Практическое занятие |
| 38 | Виды аэробики силовой направленности.                                                               | 3 | Практическое занятие |
| 39 | Виды аэробики силовой направленности.                                                               | 3 | Практическое занятие |
| 40 | Комплексы упражнений на развитие КС.                                                                | 3 | Практическое занятие |
| 41 | Комплексы упражнений на развитие КС.                                                                | 3 | Практическое занятие |
| 42 | Круговая тренировка с гантелями.                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 43 | Круговая тренировка с фитболом.                                                                     | 3 | Практическое занятие |
| 44 | Круговая тренировка со скакалкой.                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 45 | Стретчинг с элементами йоги.                                                                        | 3 | Практическое занятие |
| 46 | Комплекс аэробики силовой направленности.                                                           | 3 | Практическое занятие |
| 47 | Комплекс аэробики силовой направленности.                                                           | 3 | Практическое занятие |
| 48 | Комплекс аэробики силовой направленности.                                                           | 3 | Практическое занятие |
| 49 | Характер музыкального произведения. Танцевальные виды аэробики.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 50 | Танцевальные виды аэробики. Стрейчинг.                                                              | 3 | Практическое занятие |
| 51 | Танцевальные виды аэробики. Дыхательные упражнения. Стрейчинг.                                      | 3 | Практическое занятие |
| 52 | Танцевальная композиция. Совершенствование упражнений для ног.                                      | 3 | Практическое занятие |

|    |                                                                                                                                         |   |                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|
| 53 | Танцевальная композиция. Совершенствование упражнений для туловища.                                                                     | 3 | Практическое занятие |
| 54 | Танцевальная композиция. Совершенствование упражнений для рук.                                                                          | 3 | Практическое занятие |
| 55 | Танцевальная композиция. Совершенствование упражнений для туловища                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 56 | Танцевальная композиция. Совершенствование упражнений для туловища.                                                                     | 3 | Практическое занятие |
| 57 | Круговая тренировка с гантелями.                                                                                                        | 3 | Практическое занятие |
| 58 | Комплексы упражнений на развитие КС.                                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 59 | Комплексы упражнений на развитие КС.                                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 60 | Комплексы упражнений на развитие КС.                                                                                                    | 3 | Практическое занятие |
| 61 | Роль физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Круговая тренировка с гантелями. | 3 | Практическое занятие |
| 62 | Комплекс круговой тренировки. Освоение танцевальных шагов.                                                                              | 3 | Практическое занятие |
| 63 | Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук.                                                                                 | 3 | Практическое занятие |
| 64 | Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук.                                                                                 | 3 | Практическое занятие |
| 65 | Совершенствование комплексов упражнений с фитболом.                                                                                     | 3 | Практическое занятие |
| 66 | Совершенствование комплексов упражнений с фитболом.                                                                                     | 3 | Практическое занятие |
| 67 | Совершенствование упражнений степ-аэробики.                                                                                             | 3 | Практическое занятие |
| 68 | Танцевальные композиции. Совершенствование упражнений на гибкость.                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 69 | Танцевальные композиции. Совершенствование упражнений на гибкость.                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 70 | Танцевальные композиции. Совершенствование упражнений на гибкость.                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 71 | Танцевальные композиции. Совершенствование упражнений на гибкость.                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 72 | Танцевальные композиции. Совершенствование упражнений на гибкость.                                                                      | 3 | Практическое занятие |
| 73 | Методика проведения самостоятельных занятий. Комплексы упражнений на развитие координации движений.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 74 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 75 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 76 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 77 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 78 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 79 | Совершенствование танцевальной композиции. Стрейчинг.                                                                                   | 3 | Практическое занятие |
| 80 | Круговая тренировка с гантелями.                                                                                                        | 3 | Практическое занятие |
| 81 | Круговая тренировка с фитболом.                                                                                                         | 3 | Практическое занятие |



|     |                                                                        |  |   |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------|
| 82  | Комплексы упражнений на развитие гибкости у станка                     |  | 3 | Практическое занятие |
| 83  | Комплексы упражнений на развитие гибкости в партере.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 84  | Комплексы упражнений на развитие гибкости у станка                     |  | 3 | Практическое занятие |
| 85  | Физическая нагрузка и способы её регулирования. Круговая тренировка.   |  | 3 | Практическое занятие |
| 86  | Комплексы упражнений на развитие КС..                                  |  | 3 | Практическое занятие |
| 87  | Комплексы упражнений на КС.                                            |  | 3 | Практическое занятие |
| 88  | Комплексы упражнений на развитие КС.                                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 89  | Комплексы упражнений на развитие КС.                                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 90  | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 91  | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 92  | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 93  | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 94  | Классический танец и его элементы. Стретчинг с элементами йоги.        |  | 3 | Практическое занятие |
| 95  | Элементы классического танца. Танцевальные шаги и связки.              |  | 3 | Практическое занятие |
| 96  | Элементы классического танца. Танцевальные шаги и связки.              |  | 3 | Практическое занятие |
| 97  | Питание. Основные группы пищевых продуктов. Значение питьевого режима. |  | 3 | Практическое занятие |
| 98  | Классическая аэробика.                                                 |  | 3 | Практическое занятие |
| 99  | Классическая аэробика.                                                 |  | 3 | Практическое занятие |
| 100 | Степ-аэробика.                                                         |  | 3 | Практическое занятие |
| 101 | Степ-аэробика.                                                         |  | 3 | Практическое занятие |
| 102 | Комплекс аэробики силовой направленности.                              |  | 3 | Практическое занятие |
| 103 | Комплекс аэробики силовой направленности.                              |  | 3 | Практическое занятие |
| 104 | Фитбол аэробика.                                                       |  | 3 | Практическое занятие |
| 105 | Фитбол аэробика.                                                       |  | 3 | Практическое занятие |
| 106 | Стретчинг с элементами йоги.                                           |  | 3 | Практическое занятие |
| 107 | Стретчинг с элементами йоги.                                           |  | 3 | Практическое занятие |
| 108 | Круговая тренировка.                                                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 109 | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 110 | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 111 | Комплекс аэробики силовой направленности. Стрейчинг.                   |  | 3 | Практическое занятие |
| 112 | Круговая тренировка.                                                   |  | 3 | Практическое занятие |

|     |                                                                                |   |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|
| 113 | Совершенствование танцевальной композиции.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 114 | Совершенствование танцевальной композиции.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 115 | Совершенствование танцевальной композиции.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 116 | Совершенствование танцевальной композиции.                                     | 3 | Практическое занятие |
| 117 | Фитбол-аэробика. Комплексы упражнений на развитие правильной осанки в партере. | 3 | Практическое занятие |
| 118 | Фитбол-аэробика. Комплексы упражнений на развитие правильной осанки у станка.  | 3 | Практическое занятие |
| 119 | Диагностика физ. подготовленности.                                             | 6 | Практическое занятие |



## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;
- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

## 6. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для контроля освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Оценивание освоенных умений проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности.

### Контроль результатов освоения программы

Таблица 5

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля результатов<br>обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• роль физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li><li>• о физической нагрузке и способах её регулирования;</li><li>• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</li><li>• простейшие правила проведения соревнований по спортивной аэробике;</li><li>• о здоровом образе жизни и его составляющих.</li></ul> | Фронтальный опрос, индивидуальный опрос .       |
| <b>УМЕТЬ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять базовые шаги аэробики</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполнение контрольных упражнений,              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>отдельно и в связках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>• осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li> <li>• подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li> <li>• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• оказывать доврачебную помощь.</li> </ul> | фронтальный опрос. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

### Контрольные упражнения

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Таблица 6

| №п/п | Упражнения.                                                                    | Методические указания.                                                                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.                              | Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл. |
| 2    | Мост держать 3 сек.                                                            | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.                                                        |
| 3    | Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.        | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.                                                                                           |
| 4    | Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу. | Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).                  |
| 5    | Равновесие на одной, другая назад, руки в                                      | Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания                                                                                                                                |

|   |                                                      |                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.  | равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.          |
| 6 | Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.        | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.                                                            |
| 7 | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног. |
| 8 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.                | Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.               |
| 9 | Прыжки со скакалкой                                  | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.      |

## 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал– 162 кв. м

### 2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, хореографический станок, навесная перекладина.

### 3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

### 4. Спортивный инвентарь:

Фитболы, гантели, спортивные коврики, скакалки, секундомер, утяжелители .

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иванова О.А. 100 упражнений стрейчинга для всех групп мышц [Текст] / О.А. Иванова. - М.: Физическая культура и спорт, 2002. - 131 с.
2. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте [Текст] / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2012. - 240 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2013. - 208 с.
5. Пирсон А. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / Алан Пирсон, Дэвид Хоккинс; пер. санг. Л.И. Заремской. - М.: АСТ: Астрель, 2012. - 20 с.: ил. ISBN 978-5-17-068378-9
6. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. - Москва: «Человек», 2014. - 192 с.
7. Кириченко С.Н. 10-11 классы : программа, планирование, разработки занятий / С.Н. Кириченко. - изд. 2-е. - Волгоград : учитель, 2017. - 95 с. ISBN 978-5-7057-3508-2
8. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. - 25 с.

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>



## Приложение 1.

### Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

## Приложение 2.

### Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку( сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### Приложение 3

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### Приложение 4

Базовые шаги аэробики.

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
- Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;
- Прыжки ноги вместе-врозь;
- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п.(аэрджек);
- Из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги( ритм 1и2 – раз и два).
- Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Польша: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).

- Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);
- Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);
- Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре)
- Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

## Приложение 5

### Примерные связки из базовых элементов аэробики

#### №1.

| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента       | счеты | движения ног              | движения рук                                                    |
|----------------------|-------------------------------------|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.                   | double<br>step<br>touch с<br>правой | 1     | шаг правой вправо         | правая вперед                                                   |
|                      |                                     | 2     | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью                                       |
|                      |                                     | 3     | шаг правой вправо         | левая вперед                                                    |
|                      |                                     | 4     | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью                                       |
|                      | toe tap                             | 5     | правая вправо на носок    | руки в стороны                                                  |
|                      |                                     | 6     | приставить правую         | руки вверх                                                      |
|                      | knee up                             | 7     | правое колено вверх       | согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол |
|                      |                                     | 8     | правая на пол             | руки согнуты перед грудью                                       |



## №2.

| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента | счеты | движения ног                                                                                                      | движения рук                                                    |
|----------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.                   | начало<br>от<br>v-step        | 1     | шаг правой в сторону-вперед                                                                                       | правая в сторону-вперед                                         |
|                      |                               | 2     | шаг левой в сторону-вперед                                                                                        | левая в сторону-вперед                                          |
|                      | .                             | 3     | приставить правую к левой                                                                                         | руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад |
|                      | low kick                      | 4     | мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется) | выпрямить руки вперед                                           |
|                      | .                             | 5     | шаг правой назад                                                                                                  | свободная работа рук как в марше                                |
|                      | marching                      | 6     | приставить левую к правой                                                                                         |                                                                 |
|                      |                               | 7     | шаг правой на месте                                                                                               |                                                                 |
|                      |                               | 8     | шаг левой на месте                                                                                                |                                                                 |

## Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

№1. Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента | счеты | движения ног                                           | движения рук                                                     |
|----------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.                   | pivot<br>turn                 | 1     | правая вперед на носок                                 | -                                                                |
|                      |                               | 2     | поворот на носках на 180°                              |                                                                  |
|                      |                               | 3     | правая вперед на носок                                 |                                                                  |
|                      |                               | 4     | поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади) |                                                                  |
|                      | V-step                        | 5     | правая в сторону-вперед                                | согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направлен в вперед |
|                      |                               | 6     | левая в сторону вперед                                 | согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направлен в вперед  |
|                      |                               | 7     | правая назад в и.п.                                    | хлопок в ладоши                                                  |



|                      |                               | 8     | левая назад в и.п.                  | хлопок в ладоши                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента | счеты | движения ног                        | движения рук                                                                                                                                  |
| 2.                   | step<br>touch                 | 1     | шаг правой в сторону                | согнутые перед грудью<br>руки наклоняются<br>вправо (локти почти на<br>месте, направлены вниз,<br>а предплечье и кисти<br>наклоняются вправо) |
|                      |                               | 2     | левую приставить к<br>правой        | согнутые перед грудью<br>руки наклоняются влево                                                                                               |
|                      |                               | 3     | шаг левой в сторону                 | согнутые перед грудью<br>руки наклоняются<br>вправо                                                                                           |
|                      |                               | 4     | правую приставить к<br>левой        | согнутые перед грудью<br>руки наклоняются влево                                                                                               |
|                      | heel<br>touch                 | 5     | шаг левой вперед                    |                                                                                                                                               |
|                      |                               | 6     | выставить правую<br>вперед на пятку | хлопок в ладоши                                                                                                                               |
|                      |                               | 7     | шаг правой назад                    |                                                                                                                                               |
|                      |                               | 8     | приставить левую                    | хлопок в ладоши                                                                                                                               |

## №2.

| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента | счеты | движения ног                                                                                           | движения рук                                   |
|----------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.                   | basic step                    | 1     | шаг правой вперед                                                                                      | выпрямить вперед                               |
|                      |                               | 2     | левую приставить к<br>правой                                                                           | хлопок в ладоши                                |
|                      |                               | 3     | шаг правой назад                                                                                       | выпрямить вперед                               |
|                      |                               | 4     | левую приставить к<br>правой                                                                           | поставить на пояс                              |
|                      | mambo<br>вперед               | 5     | правая нога вперед,<br>перенести на нее вес тела,<br>левая немного<br>приподнимается от пола           | круг правой рукой<br>вперед, левая на<br>поясе |
|                      |                               | 6     | вес тела переносится на<br>левую ногу (она немного<br>согнута), правая немного<br>отрывается от пола и |                                                |

|                      |                               |       |                                |                                          |
|----------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|------------------------------------------|
|                      |                               |       | находится впереди              |                                          |
|                      |                               | 7     | приставить правую ногу к левой | круг правой рукой назад, левая на поясе  |
|                      |                               | 8     | шаг левой на месте             |                                          |
| такты<br>(восьмерки) | общее<br>название<br>элемента | счеты | движения ног                   | движения рук                             |
| 2.                   | knee up                       | 1     | шаг правой вперед              | свободная работа<br>рук как в марше      |
|                      |                               | 2     | левое колено вверх             |                                          |
|                      |                               | 3     | шаг назад левой                |                                          |
|                      |                               | 4     | приставить правую к левой      |                                          |
|                      | stradl                        | 5     | левая в сторону                | правая выпрямить<br>в сторону            |
|                      |                               | 6     | правая в сторону               | левая выпрямить<br>сторону               |
|                      |                               | 7     | левая в исходное<br>положение  | руки вверх                               |
|                      |                               | 8     | правая в исходное<br>положение | опустить руки<br>вниз дугами<br>вовнутрь |

## Приложение 6

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

## Приложение 7

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в сторону (вправо, влево) из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры. Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону с

различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движениями ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. в паре сидя друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

## Приложение 8.

Элементы классического танца.

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фραπε);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад (гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

## Приложение 9.

Элементы танцевальной аэробики (стили «hip-hop», «belly dance», «латино»).

Хип-хоп.

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plié. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

belly dance

Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта.

1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой скрестно позади ведущей.

2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты.

Шаги выполняются в связках.