

муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества  
«Созвездие» г.Орска»



# **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ**



Орск, 2021

**Автор-составитель:**

**Симоненко П.В.** – педагог дополнительного образования / кв.категории

**Компьютерная верстка и дизайн:**

**Черникова Н.А.** – методист высшей кв. категории

*В Сборник упражнений включены комплексы упражнений по аэробике, состоящие из базовых аэробных шагов, на укрепление мышц рук., на растяжку мышц всего тела, а также тренировочные упражнения на растяжку мышц всего тела.*

*Сборник адресован для педагогов и обучающихся, занимающихся аэробикой в учреждениях дополнительного образования.*

©МАУДО «Центр развития творчества детей и юношества  
«Созвездие» г.Орска»

Почтовый адрес: 462408, Оренбургская область г. Орск,  
ул.Шелухина 11, а

E-mail: [orsk-cdt@yandex.ru](mailto:orsk-cdt@yandex.ru)

## **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ**

---

**Аэробика** – это комплекс упражнений (сюда входит бег, прыжки, ходьба), что выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение. Аэробные занятия улучшают физическую форму, гибкость, выносливость, оказывают оздоровительный эффект на весь организм. Комплекс упражнений по аэробике был разработан как оздоровительная система. Его активно используют для похудения, но кардиоупражнения приносят пользу гораздо большего спектра.

Во время тренировок улучшается циркуляция крови, сердечная мышца сокращается чаще, растет число красных кровяных телец, кровяное давление приходит в норму, снижается пульс в состоянии покоя и снижается риск возникновения диабета. Усиленная вентиляция легких дает дополнительное насыщение кислородом, активизируя восстановительные процессы в организме. Такие тренировки снижают риск депрессии, положительно сказываются на психическом состоянии человека.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ БАЗОВЫХ АЭРОБНЫХ ШАГОВ.**

#### **March (4)**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. шаг одной ногой на месте
2. шаг другой ногой на месте
3. шаг первой ногой на месте
4. шаг второй ногой на месте

#### **Mambo (4)**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте.

#### **V-step (4)**

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

#### **Cross (4)**

Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

#### **Step-touch (2)**

## **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ**

---

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону) На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Double Step-touch (2+2)**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

### **Chasse (2)**

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

### **Step-kick (2)**

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

### **Step-curl (2)**

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

### **Step-plie (2)**

Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

### **Step-lunge (2)**

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком
2. второй ноги касаемся пола сзади

### **Step-knee (2)**

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

### **Knee-up (4)**

Вариация шага «кнее» на 4 счета.

1. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. возвращаем вторую ногу в исходное положение
4. возвращаем первую ногу в исходное положение

### Grape-wine (4)

Шаг с поэтичным названием «виноградная лоза». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге

Заниматься аэробикой рекомендуется в удобной спортивной обуви с толстой подошвой, чтобы компенсировать нагрузку на суставы и позвоночник. Воздержитесь от посещения занятий аэробикой в чешках, носках или же шлепанцах.

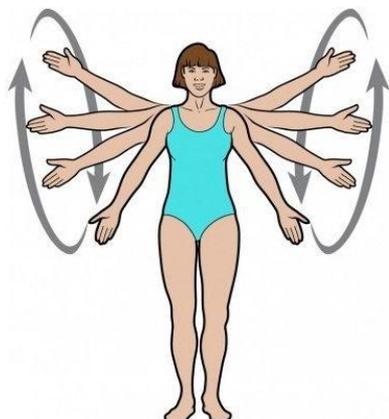
### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ РУК.

Все мечтают о подтянутых и красивых руках. Достичь данной цели помогут занятия с гантелями.

Иметь стройную фигуру можно и без посещения зала, занимаясь регулярно и целенаправленно.

Практиковать увеличение нагрузок необходимо постепенно: игнорирование этого принципа может привести к травме. Составьте план тренировок и не откладывайте его – чем раньше начнёте воплощать его в жизнь, тем быстрее заметите результаты

Представленный комплекс поможет проработать и максимально эффективно укрепить руки и плечи. Его можно выполнять дома и на природе. Выполнение на свежем воздухе обеспечит двойную пользу!



#### 1. Махи руками

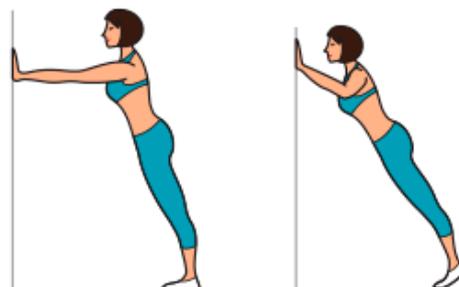
Данное упражнение является разминочным на руки и плечи. С него обязательно нужно начинать выполнение комплекса для укрепления конечностей.

Стоим ровно, делаем попеременно энергичные махи руками вверх.

Выполняем десять упражнений с тремя подходами.

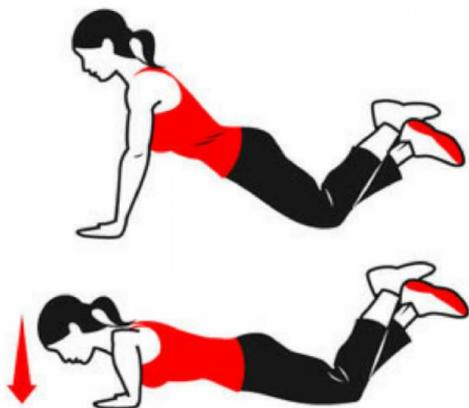
#### 2. Различные виды отжиманий

Стоят на первом месте среди тренировок на руки без гантелей. Гармонично прорабатывают мышечные группы, делая плечи и руки красивыми и худыми. Разновидности этого движения с собственным весом позволяют увеличивать и уменьшать нагрузку, а так же смещать её акцент на различные области мышц.



## СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

**Отжимание от стены** практикуется чаще всего для разогрева целевых мышц перед тренировкой. Отойдя на шаг от стены, отжимаемся руками, расположенными на уровне груди максимальное количество раз.



**Отжимание с колен** включено во многие тренировочные комплексы. Даёт прекрасную нагрузку на мышцы плечевого пояса. Его под силу выполнить тем, кто недавно приступил к тренировкам. После данного упражнения через некоторое время можно выполнять более сложный вариант – отжимание от пола. В выполнении упражнение довольно простое.

1.Опираясь на колени и ладони, скрещиваем лодыжки.

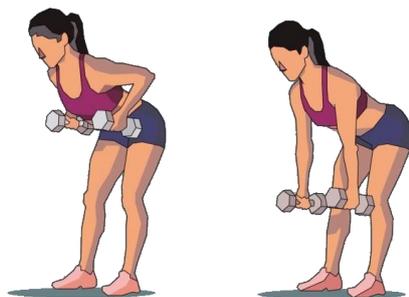
2.Выполняем максимально возможное количество отжимания, полностью распрямляя руки.

**Отжимание от пола** является классической нагрузкой на плечи и мышцы рук. Оно включено в различные тренировочные комплексы по той причине, что даёт прекрасную нагрузку на мышечные группы плечевого пояса. В исполнении является не очень сложным, но для его выполнения требуется хорошая физическая подготовка.

Отжимаемся с упором на ладони и носки ног. Выполняем максимально возможное количество повторений. Для того, чтобы был прогресс, количество повторений необходимо увеличивать.



### Тяга гантелей в наклоне



Направлено на повышение упругости мышц трицепса. Тем, у кого эта мышца провисает, данное упражнение поможет это исправить при регулярных занятиях. Тяга формирует рельеф и округлость плеча и предплечья, отлично убирает крылья на руках.

1.Держим гантели прямым хватом, ноги на ширине плеч, корпус наклоняем вперёд. Положение тела должно быть комфортным и устойчивым.

2.Сгибаем локти и тянем гантели вверх по боковой области бедра.

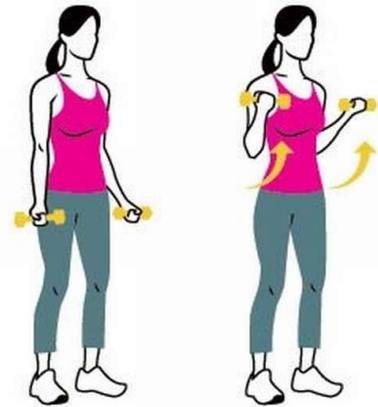
Повторяем возможное количество раз.

### Сгибание рук с гантелями

Простое, но одно из самых эффективных упражнений с гантелями. Большую часть нагрузки получают бицепсы.

- 1.Выполняем стоя, руки с гантелями вытягиваем перед грудью.
- 2.Совершаем движение в локте, сгибая и разгибая его.
- 3.Руки держим параллельно полу – работает только локоть.

Для начала делаем любое возможное количество повторений. Данное движение отлично помогает избавиться от висящей кожи.



### Жим гантелей стоя

Прекрасно прорабатывает весь плечевой пояс. Становимся ровно, гантели выжимаем вверх, при этом тело сохраняет прямую линию, а руки должны в максимальной точке быть параллельными. Выполняем максимально возможное количество повторений.

### Планка

Лучшее упражнение для выполнения в домашних условиях, пользующееся популярностью среди новичков и профессионалов. За счёт удержания изометрической и статической позы отлично сжигает калории и укрепляет пресс.

Прорабатывает мышцы с акцентом на руки. Укрепляет предплечье, запястья и кисти.

Многие выполняют дома именно это упражнение с целью профилактики накопления жировых отложений.

- 1.Ложимся на пол и упираемся на пальцы ног и ладони.
2. Тело, вытянутое в линию, образует планку. **Дышим свободно и размерено.** Держим такое положение минуту. Повторяем три раза. Это отличное движение для похудения рук.



### Прыжки со скакалкой

Это универсальное упражнение на основные группы мышц. Прыжки дают хорошую нагрузку на внутреннюю сторону предплечья: обычно её бывает непросто проработать!



Прыгаем в быстром темпе в течение десяти минут. Упражнение очень востребовано и включено во многие гимнастические комплексы с акцентом на руки. Именно такая интенсивная кардио-нагрузка поможет уменьшить объем рук.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА.

Если вы хотите минимизировать вред от малоподвижного образа жизни, избавиться от болей в спине и почувствовать себя свободным и раскрепощенным, то минимум раз в неделю выполняйте растяжку для всего тела.

Ниже предлагается готовый комплекс упражнений на растяжку, который нужно выполнять 1-2 раза в неделю, если вы хотите сохранить свое тело здоровым и мобильным. Это универсальный комплекс упражнений для растяжки всех групп мышц, который подойдет и начинающим, и опытным занимающимся..

#### **10 важных причин заняться растяжкой:**

1. Избавление от жесткости и скованности в мышцах и суставах.
2. Предотвращение укорочения мышц.
3. Улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий.
4. Профилактика и избавление от проблем с позвоночником.
5. Улучшение осанки и избавление от сутулости.
6. Улучшение гибкости и координации движений.
7. Избавление от мышечной усталости.
8. Уменьшение риска получения травм и растяжений.
9. Психологическая адаптация к физической нагрузке.
10. Снижение стресса и повышение жизненной силы.

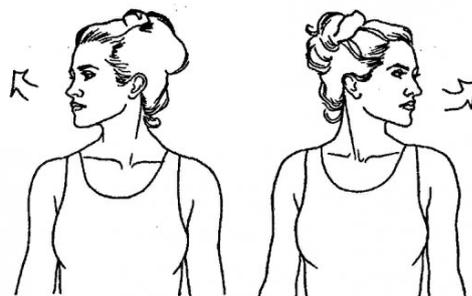
#### **Суставная гимнастика.**

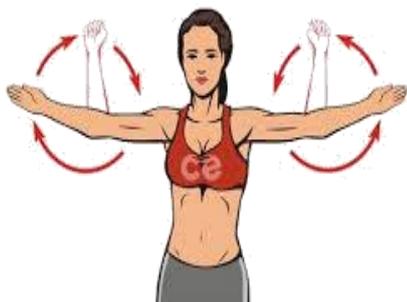
Для чего нужна суставная гимнастика? Суставная гимнастика улучшает кровообращение и разогревает мышцы всего тела, что особенно важно перед выполнением комплекса упражнений на растяжку, поскольку тянуться на не размятое тело небезопасно. Кроме того, упражнения из суставной гимнастики разогревают и разрабатывают суставы, делают их более подвижными.

#### **Повороты головы.**

Встаньте прямо, руки на поясе. Начните делать повороты головы: вправо – вперед – влево – вперед. Выполняйте это упражнение в медленном темпе, не делая резких рывков головой.

**Сколько:** по 10 поворотов вправо и 10 поворотов влево или 30 секунд.





### Вращение локтей

Оставьте ладони сложенными в кулак и разведите руки в стороны. Начните вращать предплечьями, разминая локтевые суставы. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную.

**Сколько:** по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в

одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

### Вращение плечами

Переходим к разминке плеч. Поставьте кисти рук на плечи и начните вращать плечами, стараясь описать ими максимальный круг. Вращайте плечами сначала вперед, потом назад.

**Сколько:** по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).



### Наклоны корпуса.

Переходим к разминке корпуса. Положите руки на пояс и начните выполнять наклоны сначала в одну сторону, потом в другую.

**Сколько:** по 10 наклонов в каждую сторону (всего 20 наклонов) или 30 секунд на упражнение.

### Вращение тазом

Оставьте руки на поясе и начните вращать тазом по кругу. Разминаем ягодицы, бедра и живот. Не забудьте выполнить вращение сначала в одну сторону, потом в обратную.

**Сколько:** по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).



### Вращения стопами

Снова положите руки на пояс и поднимите колени. Начните вращать стопой, разминая голеностопный сустав. Не забудьте выполнить вращение в одну и другую сторону на каждую ногу.

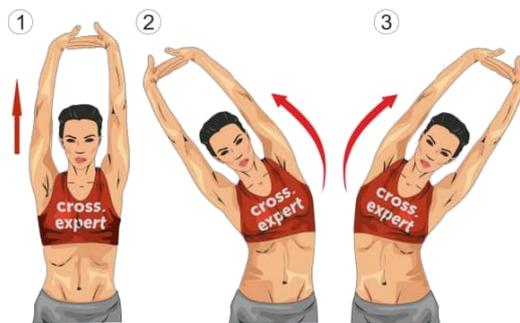
**Сколько:** по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений на каждую ногу) или 15 секунд на вращение в каждую сторону (30 секунд на одну ногу или 60 секунд на обе ноги).

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА.

### Наклоны с поднятыми руками.

**Для чего:** Начинаем наш комплекс упражнений на растяжку с очень простого упражнения, которое поможет нам отлично растянуть мышцы рук, плеч и корпуса.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, живот подтянут, ноги слегка расставьте. Поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону, сводя лопатки вместе и сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела.



### Наклоны к полу ноги вместе.

**Для чего:** Это одно из лучших упражнений на растяжку спины, задней поверхности ног и подколенных сухожилий. Также наклон к полу отлично расслабляет и успокаивает сознание.

**Как выполнять:** Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно не горбить спину и тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых

движений спиной, пытаясь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.

### Боковой выпад

**Для чего:** Боковой выпад поможет вам растянуть мышцы ягодиц и мышцы ног, поэтому рекомендуем всегда выполнять это упражнение после тренировки ног.

**Как выполнять:** Расставьте широко ноги и согните правую ногу в колене, перенося на нее вес тела. Бедро правой ноги должно быть как минимум параллельно полу (можно



опустить и глубже), колено не выходит вперед носка. Левая нога остается выпрямленной. Почувствуйте напряжение и растяжку в мышцах ног. Руки можете вытянуть перед собой или положить на пол.

### Выпад с руками вверх

**Для чего:** Выпад – это одно из самых доступных и эффективных упражнений на растяжку ног и ягодиц. Оно под силу каждому и его можно выполнять практически в любых условиях. Даже, например, после бега на улице, чтобы растянуть мышцы.



## СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

**Как выполнять:** Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Руки поднимите над головой, тянитесь макушкой вверх. При этом таз старайтесь опускать ниже к полу, еще лучше растягивая мышцы ног и ягодиц.



### Поза верблюда

**Для чего:** Поза верблюда – это идеальное упражнение для снятия напряжения в шейном отделе позвоночника и верхней части спины.

**Как выполнять:** Встаньте на колени, ноги на ширине таза, спина прямая, голени обеих ног лежат на полу. Положите руки на пояс, локти отведите назад. Сделайте небольшой наклон

назад, прогибаясь в спине и сохраняя прямой угол между бедром и голенью. Сводите лопатки вместе, раскрывайте грудной отдел позвоночника. Наклоняйте голову назад, не заламывая и не напрягая шею.

Если позволяет гибкость, то увеличьте прогиб и опустите руки на стопы.

### Поза собаки мордой вниз

**Для чего:** Поза собаки мордой вниз не только растягивает мышцы рук, плеч, спины, ягодиц и ног, но и благотворно влияет на осанку и позвоночник. Также это упражнение снимает напряжение во всем теле, его очень полезно выполнять после длительного пребывания на ногах.

**Как выполнять:** Встаньте в положении планки на руках. Поднимите таз вверх, выпрямляя руки и ноги, голова направлена вниз. Ваш корпус и ноги как будто образуют горку. Обратите внимание, что спина остается абсолютно прямой. Поскольку это достаточно сложная поза из йоги и требует хорошей растяжки, то мы немного упростим ее за счет сгибания ног в коленях. Также можно оторвать пятки от пола.

Если у вас хорошая растяжка, то полностью выпрямляйте ноги и ставьте стопы на пол.



### Складка сидя

**Для чего:** Складка – одно из самых полезных упражнений для растяжки задней поверхности бедра и подколенных сухожилий. Складка будет очень полезна тем, кто хочет улучшить растяжку и сесть на продольный шпагат.

**Как выполнять:** В нашем комплексе упражнений на растяжку мы выполним простую модификацию складки без сильного наклона. Сядьте на пол, ноги полностью выпрямлены, руки



## СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

---

лежат на бедрах. Начните наклонять корпус вперед, стараясь лечь животом на бедра. Вытяните руки вперед, пытайтесь достать до пальцев ног. В этом упражнении очень важно не сутулить спину, а тянуться животом к бедрам. Нельзя скруглять спину при наклоне и выполнять рывковые движения, пытайтесь сделать складку. Такое выполнение может повредить спину и вызвать боль в позвоночнике.

Если позволяет растяжка, полностью наклоните корпус к ногам, обхватывая себя за стопы.

### Поза ребенка

**Для чего:** Позой ребенка можно завершать любую тренировку, поскольку это одно из лучших упражнений для расслабления и релаксации. Также поза ребенка помогает удлинить позвоночник, снять напряжение в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.



**Как выполнять:** Сядьте на согнутые ноги в коленях, ягодицы лежат на стопах, ноги разведите между собой. Опустите корпус на пол и вытяните руки вперед. Примите комфортное положение и расслабьтесь. Почувствуйте приятное растяжение в мышцах спины. Закройте глаза и оставайтесь в позе ребенка, пока не будете чувствовать себя полностью восстановившимся после нагрузок.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В.А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 234 с.
2. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2008 - №8 - с 15-17
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2009. - 64с.
4. <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/polza-ot-zanyatij-aehtrobikoj-что-дадут-аеhtробные-тренировки>
5. <https://samopoznanie.ru/schools/aerobika/>
6. <https://goodlooker.ru/rastyzhka-na-vse-telo-30-minut.html>
7. <https://www.litres.ru/l-v-morozova/bazovye-shagi-step-aerobiki/chitat-onlayn/>