

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Клюева
Мария
Викторовна

Подписано: Клюева Мария
Викторовна
DN: cn=Клюева Мария Викторовна,
c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА", email=oxana.1976@list.ru
Дата: 2023.08.07 13:06:13 +07'00'



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
М.В. Клюева
Приказ № 91-А
от «02» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Программа разработана на основании: Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №947 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Программу разработали:

Черков А.И., заместитель директора
по спортивной подготовке МБУДО «СШ», почетный
работник средне-специального образования;
Горощенко Н.Г., инструктор - методист высшей
квалификационной категории МБУДО «СШ».

г. Мариинск
2023

Содержание программы:

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2. Объем Программы	6
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:	
3.1. Учебно-тренировочные занятия	7
3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	8
3.3. Спортивные соревнования	9
4. Годовой учебно-тренировочный план	11
5. Календарный план воспитательной работы	44
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	49
7. План инструкторской и судейской практики	54
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	55
III. Система контроля	
1. Требования к результатам прохождения Программы	57
2. Оценка результатов освоения Программы	58
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	58
IV. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробике»	
1. Программный материал	63
2. Учебно-тематическое план	89
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	94
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
1. Материально-технические условия реализации Программы	94
2. Кадровые условия реализации Программы	97
3. Информационно-методические условия реализации Программы	97

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа", г. Мариинска с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 947 (далее - ФССП).

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом от 30 апреля 2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом от 14 декабря 2022 года № 1233 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- подготовка квалифицированных юных спортсменов.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности Спортсменов от начала их занятий до спортивного высшего мастерства.

Программа является основным документом при организации спортивной подготовки в спортивной школе.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Внесение изменений в Программу спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика может выполняться ежегодно по мере необходимости.

Программа предназначена для спортсменов на этапах:

1. начальной подготовки

2. тренировочном (спортивной специализации),
3. совершенствования спортивного мастерства

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):
 - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
 - формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
 - разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
 - специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
 - начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта спортивная аэробика.
 - начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического и народного танца.
 - начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта спортивная аэробика.
 - воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта спортивная аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- 2) учебно-тренировочный этап:
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
 - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства:
 - индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов является многолетним процессом и предусматривает определенные требования к занимающимся фитнес-аэробикой в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Этапы подготовки в фитнес-аэробики формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовка - до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Учебные группы для занятий фитнес-аэробикой комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню и спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования к возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемости групп представлены в таблице 1.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, на основании результатов индивидуального отбора, имеющие необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта, поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения проводится на основании выполнения требований программы.

Учебно-тренировочный этап - формируется на конкурсной основе из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе, на основании промежуточной аттестации (выполнения нормативов программы).

Задачи подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками фитнес-аэробики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации.

Направлен на: совершенствование техники фитнес-аэробики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства- предусматривает повышение функциональных возможностей организма, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической подготовки, стабильность спортивных результатов, поддержание высокой мотивации. Перевод осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 4

Наполняемость групп не должна превышать двукратного наполнения по требованиям ФССП.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Объем Программы.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких

спортивных результатов.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». При организации тренировочной работы следует придерживаться следующих режимов тренировочной работы (таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040

Соотношение объемов (в часах) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (в часах) подготовки на тренировочных сборах, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

3.1. Учебно-тренировочные занятия, основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц,

проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в федеральных стандартах по виду спорта фитнес-аэробика.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (таблица 3).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3.3. Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 4).

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам фитнес-аэробики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся (таблица 5).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	25	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	23	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10	12
4.	Техническая подготовка (%)	18	18	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	7	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	5	7
8	Самостоятельная подготовка (%)	10	10	10

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 шесть недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую подготовку, акробатику, хореографию, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия (таблица б).

Годовой учебно-тренировочный план

№ н/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	2-3	3-4
1.	Общая физическая подготовка	125	166	156	182	156
2.	Специальная физическая подготовка	63	84	144	167	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	73	125
4.	Техническая подготовка	56	75	112	131	260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	44	51	83
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	12	15	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	32	36	73
8.	Самостоятельная подготовка	31	42	62	73	104
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в

движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седе с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в 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. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора

или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах. Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно

увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- **Plie** - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* demi plie - полуприседание; grand plie - полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног

- **Battement tendu** - движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- **Battement tendu jete** - бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

- **Rond de jambe par terre** - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- **Battement fondu** - сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным

demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; doubleb.f. - двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- **Battement frappe** - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- **Rond de jambe en l'air** - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

- **Petits battements sur le cou-de-pied** - перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

- **Battement relevent** - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- **Battement developpe** - медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

- **Grand battement jete** - мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance - grandbattement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ЭЛЕМЕНТОВ) ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

- базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)
- во всех шагах «таз» находится в нейтральной позиции
- во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- не должно быть пере разгибания в коленных и локтевых суставах
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3. *V-step* - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. *Mambo*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. *Pivot* - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. *Box step* - по квадрату 4 шага: шаг скрестноправой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7. *Step cross* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

8. *Zorba*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

9. *Kick ball change*: kick cha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Step touch*- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up*- шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. *Curl*- шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Kick*- шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. *Lift Side* - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг в сторону левой - подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону.

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. *Pony* - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* - шаг правой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *Heel Touch*- шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+Cha-cha-cha* - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.

2. *March+lift*: вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift) вариант В: раз - шаг March, два - подъем ноги, три, четыре - March

3. *Basic step+cha-cha-cha* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basic step+lift*: вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить вариант В: шаг правой вперед - левую

приставить - шаг правой назад - подъем левой (lift)

5. *V-step+cha-cha-cha*- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+lift* - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+lift*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот - шаг вперед -ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+lift* - шаг мамбо с поворотом + lift - шаг вперед - поворот - шаг вперед -лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Box step+cha-cha-cha* - шаг скрестноправой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* - шаг скрестноправой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+cha-cha-cha* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+cha-cha-cha*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kick ball change+lift*: вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога меняется на левую. Вариант В: правой кик - ча-ча - правую приставить - подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine*- шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch*- два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front*- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back*- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* - повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* - с правой два прыжка в сторону- 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

1. используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);

2. спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

3. подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;

4. при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;

5. запрещается спрыгивать со степа;

6. подниматься на платформу с легкостью, но с силой;

7. подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);

8. не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;

9. не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;

10. таз находится в нейтральной позиции;

11. угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела);

12. базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

Простые шаги на 4 счета (Simple - без смены ноги):

1. *Basic step* - шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V - step* - шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. *Step cross* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

4. *Mambo*- шаг правой на ступень, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6. *Reverse-turn* - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple - без смены ноги):

T-step - 1-шаг правой на ступень, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на ступень вправо, 4-шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8- левую приставить.

1. *Z-step*- 1-2- приставной шаг с правой в правый угол ступени, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол ступени, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо - вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8-приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

2. *Lunge* - 1-шаг правой на ступень, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* - шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* - шаг правой на левый край ступени, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.

4. *Lift side* - шаг правой на ступень, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up*- шаг правой на ступень - левая касается правой стопы, шаг левой вниз - правую приставить. Нога касается не ступени, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side*- шаг правой в левый угол ступени - левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу - правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* - подходом сбоку по всей длине степа - 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить

8. *Pony* - выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ - ча-ча с правой, спуск вниз с левой - правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* - боком к степу, через степ, 1-2 - правой ча-ча-ча через степ, 3-4 - левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* - шаг правой вперед - в правый угол платформы, шаг левой вперед - в левый угол платформы, шаг правой вниз- сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* - 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка - поворот на полу, 3-4 - шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* - и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift (3)* - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors- Knee Up* правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* - Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* - любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* - любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.
2. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
3. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
4. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
5. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, 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 вперед-книзу или в сторону-книзу;

- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);

- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);

- бег с «захлестыванием» голени назад;

- бег, высоко поднимая бедро;

- Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. Упор углом ноги врозь.

2. Упор углом ноги вместе.

3. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

4. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

5. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

6. Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.

7. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

8. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

9. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

10. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

11. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

12. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Угол сгибания колена не может быть больше чем 60° . Приземление на две ноги.

13. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

14. Хич-кик (HITCH KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180° , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат, лежа на спине (SUPINE SPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат, лежа на спине, перекаат на 360° (SPLIT ROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на 360° .

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) - из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360° . Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает

вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»

Изучение и совершенствование техники исполнения элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела

Стили хип-хоп-аэробики (с учётом соответствующего музыкального сопровождения):

Popping является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех стилей фанка. Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Итак, popping, как один из стилей фанка, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания («pop», «hit» или как угодно). При этом вы свободно перемещаетесь по площадке, и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения. Вообще, процесс поппинга и сводится к смене различных поз под ритм наряду с поповой фиксацией: на (бум - бум - бум - бум) идет (фикс поза фикс поза фикс поза фикс). Основная музыка для поппинга — это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, скажем, как «fresno» и т. п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под «верхним брейкдансом» в бывшем Советском Союзе. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos).

Waving-ну, кто же не знает волн! Именно волны, в сочетании с фиксацией, у нас в стране и называют «электрик буги». Хотя, конечно, никакой это не «буги», а вэйвинг - один из фанковых стилей. Основная идея за ним - имитация того, что по вашему телу перемещается волна или сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. Идей же за вэйвингом огромное количество, как и подстилей. В рамках данного направления существуют как обычные волны, так и exaggerated waves - широко-амплитудные волны, bounce waves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, broken arm waves - волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигрышно, однако, чтобы его достичь, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились «делать волну», то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

Locking - был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается,

а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение («lock» - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

Strobbing- имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т. п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы «запомнили» движение - расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придет с практикой.

Dimestop - это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского «dime» - монета в четверть доллара, и "stop" - остановка. Объясняется это тем, что, когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, спортсмен на мгновение замирал. Таким образом, dimestop — это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

King Tut (tutting) - в переводе с английского, king Tut - «король Тутанхамон», изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо «лодочкой»), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в поппинге) или нет, но в любой случае каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

Digits/Spiderman/Finger waving- это очень интересная тема, в нашей стране пока еще никем не поднятая. Что же такое, все эти «диджитс» и «спайдермэны»? Ответ как прост, так и в своей простоте сложен. Когда-то давно

Poppin' Pete, родной брат Boogaloo SamX основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в «спайдермэн». «Digits» — это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о «диджитс». Однако не думайте, что все так просто. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. Finger waving говорит сам за себя - волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Эти направления не для новичков, но если вы хотите заметно поднять свой уровень, овладейте finger waving'OM, это станет большим шагом вперед.

Hitting/Ticking- оба этих термина имеют, в принципе, двойное значение.

С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией-резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно (не сильно) заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать свое направление в танце. Тогда мы будем иметь в виду то, что спортсмен-танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, «тикинг» — это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией. Если вы, скажем, поднимаете руку, используя стробоскопический эффект, вы делаете это так: (резко вверх) - (пауза) - (резко вверх) - (пауза). В тикинге же подобное движение будет таковым: (плавно вверх) - (tick) - (плавно вверх) - (tick), где tick — это очень быстрая и четкая фиксация. Конечно, набор движений здесь неограничен, так что отнюдь не обязательно ограничиваться подниманием и опусканием рук.

Slowmo (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомэгнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при качественном выполнении. Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать в ритм музыки. Обратите внимание на те же мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, «замедлив» все тело, но не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

Street Fighting- стиль «уличной драки» говорит сам за себя: резкие передвижения, ударная мощь, хореография, стилизованная под различные элементы защиты и нападения, создание атмосферы единоборств или уличных разборок, обманные движения и разящие удары ногами и руками - вот арсенал данного стиля. По динамике схож с брейкингом, по исполнению может соперничать с локингом, часто применяется в баттлах вместе с апрокингом.

Vogueing (от амер. «^одие»-модный) - стиль, который передаёт манеру

движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны «Vogue» или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа - позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видеоклипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

Ragga Jam - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно - мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой «shaking»-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

New Style (New York Style) - из самого названия стиля ясно, что он принадлежит к «новой школе» хип-хопа, которая получила стремительное развитие в конце XX века вследствие широкого распространения по всему миру музыкальных видео-клипов и непосредственно современных направлений Rap и R'n'B музыки. В то же время в основе своей New Style имеет глубокие корни Old School (поппинг, вэйвинг, глайдинг и т.п.) Для этого стиля характерны плавные и резкие движения всех частей тела, контрастирующие с чёткой фиксацией, элементами модерна и пантомимы, максимально передающими ритмику и характер музыкального сопровождения танца. Существует множество разновидностей данного направления, например, LA Style (Лос- Анджелесский стиль) резкий, с чёткими остановками или Lyrical Dancing, где движения должны максимально отражать вокальную партию трэка. New Style - одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популярных исполнителей и в клипах MTV.

House Dance- стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью танцевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Хаус, также как и поппинг, выступает в роли зонтичного термина для различных подстилей этого вида и имеет своё неповторимое «лицо» среди многообразия хип-хоп культуры. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым «прямым» битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

C-walk («crip-walk») - не даром в названии стиля присутствует слово «прогулка». Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками

(shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл - в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачёркиванием (что символизировало вызов неприятелю), а также передаче информации своим «подельникам» при выполнении противозаконных действий. Получил свою популярность в 90-х годах в основном среди реальных представителей многочисленных уличных банд и теперь развился в многочисленных интерпретациях и подстилях («blood-walk») в зависимости от исполнителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

Krump - мощный, агрессивный - танцевальный ураган. Чтобы «круповать» от души следует помнить следующее: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса. Данный стиль вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других. Крамп — это бурный и гиперскоростной танец. Это особое психофизическое состояние человека. Крамперский танец энергичен. Само слово «krump» используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа, его танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной «драке». В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет отношение Томас Джонсон. Клоун Томми (Tommythe Clown) - создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес).

«Крампинг — это когда вы танцуете, и ваше тело делает много различных движений. Это действительно похоже на драку на танцполе. Можно говорить об интенсивном танце.

Robot (botting) - «робот». Именно он в свое время сделал имя брейкдансу в Советском Союзе. Один из основоположников направления botting (robotting) - американский мим Роберт Шилдс. «Робот» Шилдса - классический, и использует он как раз технику даймстопа. Секрет боттинга как стиля заключается в изоляции. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Если вы поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

«**Изоляция**» - термин пантомимы. Танцевать робота нужно, чтобы, глядя на вас складывалось не такое ощущение, что «человек пытается изобразить робота», а наоборот, «робот пытается изобразить человека, но ему не хватает для этого движений». Когда зритель смотрит на вас в танце, он подсознательно пытается найти, в чем вы на робота НЕ похожи, так как он осознает, что вы на самом деле НЕ робот, неосознанно ищет ваши ошибки. Внимание фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому этим частям тела необходимо уделять особое внимание, а если добавить роботу мимику - считайте, вы профессионал.

Floating/Gliding- скольжение - является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Существует более 40 его вариаций. Наиболее популярные: glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk - «лунная походка», как Майкл Джексон и, «wobble walk» - творение Mr. Wiggles, но выглядящее характерно для своего названия (wobble - зигзаг). Knee glides - скольжений на коленях. Граница между gliding и floating. Все вышеописанное — это glides. Под floats - понимают элементарную ходьбу «пятка-носок». На основе этой техники существует танец «creep walk». Основная идея за всеми глайдами одна - движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же «лунную походку», которую исполняли еще мимы, и, в частности, Марсель Марсо, и которая называлась «walk against the wind» - «ходьба против ветра»). Техника исполнения: скользить нужно как можно плавнее. <орпус не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания, а зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

Liquid dancing (liquidizing) - это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. «Жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к waving и popping.

B-Boyingstyle Breaking - брейкинг, также известный как би-боинг (по ассоциации с «b-boys» - теми, кто практикует этот стиль) - это динамичный стиль танца, являющийся неотъемлемой частью культуры хип-хопа и развившийся в Южном Бронксе Нью-Йорка в конце 20 века. Breaking является одним из пяти первоначальных составляющих хип-хоп культуры (остальные - это: MC'ing, DJ'ing, граффити и Knowledge). Для этого направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела, отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации. Это направление очень развилось в последнее время имеет множество подстилей: power moves, footwork, power trix, uprocking и т.д.

UpRocking (Top Rock/Foot Rock) - апрокинг-стиль, используемый би-боями для передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns). Чаще всего демонстрируется вовремя баттлов (перетанцовок) для выхода на breaking style или в шоу-номерах для изменений рисунков танца. Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков, и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым от фантазии исполнителя, воплощением freestyle. движения, которые действительно резки как никогда». <рамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (ches trop - ритмичные движения грудной клеткой), удары (jabs) и размахивания руками, прыжки и передвижения (traveling). От танцора требуется «выбросить» накопившиеся «темные» эмоции. Танцоры двигаются в очень быстром темпе.

<рампы — это как паркур: местами экстремальный и очень динамичный способ движения и мысли, отражающий всю страсть человеческой жизни. Что чувствует человек, когда танцует рампы? Если ты хочешь громко прокричать миру: танцуй. Если в тебе бурлит энергия молодости и тело горит огнем движений - танцуй, поймай волну настроения, отпусти свое тело в самый дикий и честный танец, на которое оно способно!..»

Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп-хореографии

Разминка:

- ✓ вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);
- ✓ плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- ✓ грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- ✓ наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;
- ✓ вращения тазом (круговые - в правую и левую стороны);
- ✓ вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- ✓ вращения коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;
- ✓ вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);
- ✓ вращения ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- ✓ ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);
- ✓ вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);
- ✓ вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- ✓ вращения кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

- ✓ в полуприседе (вправо-влево);
- ✓ шпагат сагиттальный;
- ✓ шпагат фронтальный;
- ✓ наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- ✓ наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Прыжки:

- на одной и двух ногах вверх;

- ноги вместе-врозь, вперёд-назад;
- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп-хореографии (по стилям)

для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («—lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («—turtle»);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («—swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING («—electric boogie»):

- движение рук («волна») - сгибание поочередно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия GLIDING («floating»):

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочередно через шаг.

для занятия KING-TUT («tutting»):

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных

положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия **KRUMP:**

- импульс грудной клеткой («chestpop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;
- поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
- наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
- прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
- имитация ударов руками («jabs»);
- резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

для занятия **HOUSE:**

- передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
- волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;
- прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево);
- движения ног - колени и стопы вместе-врозь;
- вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия **NEW STYLE:**

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

Акробатика (акробатические упражнения).

Акробатика - одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся: способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве; воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны и подразделяются на: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием

необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.

2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных переворотов в конкретных видах движения.

3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

4. Формирование динамичной осанки, включение в работу различные группы мышц и регулирование величины их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО).

Для освоения динамической осанки необходимо:

1. освоить ДО в простейших условиях;
2. освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Хореография (для всех групп).

Хореографическая подготовка способствует решению образовательных задач: расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народного и современного танцев. Занятия хореографией развивают творческие способности спортсменов: воспитывают ощущение красоты движений, гармонии с музыкой, формируют способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений, формируют гармонию различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ. Хореография развивает физические качества: гибкость, координация движений, выносливость, улучшает показатели скоростносиловых качеств, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Занятие хореографии может включать элементы:

3. полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
4. приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
5. выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
6. махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
7. полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
8. приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
9. нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
10. резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°, (батман фраппе);
11. круговые движения по полу и воздуху (рон де жамб пар тер и ан леер);
12. подъем на полупальцы (релеве);
13. махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
14. махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
15. поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).
16. Маленькие хореографические прыжки.
17. Народно-характерные танцы.

18. Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

Для повышения уровня хореографической подготовки рекомендовано использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Движения танца -модерн учат спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена, развивают равновесие, координационные способности. Занятия данным разделом хореографии учат освоению площадки, манере исполнения, умению двигаться в разных темпах и ритмах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных занимающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике - в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика

Истоки вида спорта фитнес-аэробика. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

3. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ,

калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий видом спорта фитнес-аэробика. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях видом спорта фитнес-аэробика.

5. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние организма.

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы методики проведения тренировочных занятий.

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

8. Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в виде спорта фитнес-аэробика. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований.

Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник занимающегося, его содержание и значение в общем процессе управления.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности занимающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от занимающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки обучающихся в фитнес-аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

Формирование спортивного коллектива.

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма - как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки занимающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому занимающемуся, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами занимающихся и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно, в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы занимающихся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера-преподавателя, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления - одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий. Инициативность может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

Развитие процессов восприятия.

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции - важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются

различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях занимающихся и различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания занимающихся - его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

Формирование способности управлять эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают занимающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Планы применения восстановительных средств.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных занимающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологопедагогического и

медико-биологического воздействия.

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника - тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют

такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

5. Календарный план воспитательной работы.

Спорт всегда был и остаётся мощным средством воспитания, активным противодействием отрицательному влиянию улицы. Этому способствует увлечённость, с которой ребёнок занимается любимым видом спорта. А поскольку начинающий спортсмен посвящает тренировкам значительное время, то влияние на него тренера-преподавателя и коллектива, где он тренируется, часто превосходит воздействие на него школы и даже родителей. Поэтому наряду с обучением фитнес-аэробике, не менее важной задачей для тренера-преподавателя является воспитательная работа, способствующая формированию личности ребёнка.

В качестве внетренировочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренер-преподаватель должен систематически вести воспитательную работу, воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, развивать их общественную активность, прививать такие качества как трудолюбие, ответственность, сознательность, внимательность, аккуратность, дисциплинированность и др., следить за учебой юных теннисистов в общеобразовательных школах.

Выполняя поставленную задачу, спортсмен должен вырасти современным образованным и культурным человеком, обладать широким кругозором, уметь ориентироваться в современной жизни и обладать устойчивыми принципами поведения в коллективе и в обществе в целом.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
2. Высокая организация тренировочного процесса;
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
4. Дружный коллектив;
5. Система морального стимулирования;
6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу;
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в

ходе просмотра и после;

3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;

4. Встречи со знаменитыми спортсменами;

5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки;

6. Беседы на нравственные и этические темы.

Трудолюбие и дисциплина, а также сознательное отношение к тренировкам - стержень воспитательной работы с занимающимися. Вовлечение в жизнь коллектива школы, формирование клубного патриотизма. Своевременное поощрение - хорошее подспорье в воспитательном процессе. Точно так же, как вовремя сделанные замечание, разъяснение, вплоть до убеждения и даже принуждения, если оно справедливо. Ничего не придумано лучше, чем больше разговаривать с занимающимися. Это могут быть как темы общего характера, связанные с расширением кругозора, обогащением жизненного опыта, пополнением багажа знаний, так и беседы, касающиеся спортивной составляющей. Основная задача таких разговоров - пополнение запаса знаний, получение навыка мышления, развитие творческого потенциала ребят, ибо известно, что «победа должна созреть в голове».

Все перечисленные задачи требуют активной и творческой позиции со стороны тренера-преподавателя. Его авторитет и влияние, как правило, чрезвычайно высоки. Поэтому наиболее действенным воздействием на воспитанников является личный пример тренера-преподавателя, которому подражают, берут во всём пример его воспитанники.

Среди других воспитательных средств можно упомянуть здоровую творческую атмосферу в коллективе, систему морального стимулирования, наставничество со стороны старших спортсменов, проведение бесед на нравственные и познавательные темы, освоение традиций отечественного спорта, просмотр соревнований с последующим обсуждением, участие в общественных мероприятиях и традиционных ритуалах.

Есть две важные обязанности, которые необходимо исполнять тренеру-преподавателю на протяжении всей его работы с воспитанниками. Это регулярное общение с родителями своих подопечных и постоянная связь с классным руководителем, а также контроль за успеваемостью и дисциплиной юных спортсменов в общеобразовательной школе. Может быть полезно создание родительского актива, организационная помощь которого порой бывает исключительно полезна.

Большую роль в повышении эффективности воспитательной работы играет её грамотное неформальное планирование. Ведь воспитание проходит через все формы и виды деятельности, как самого тренера-преподавателя, так и спортивной группы.

Создание дружеской и творческой атмосферы в тренировочной группе важная задача в воспитании ребенка. Важно построить работу на доверительных отношениях тренера-преподавателя с каждым из воспитанников. От взаимоотношений в коллективе во многом зависит эффективность тренировочного процесса. На характер отношений должен влиять тренер-

преподаватель: направлять лидеров, поддерживать аутсайдеров, активнее вовлекать в жизнь пассивных ребят. Искренность, заботливость и порядочность тренера-преподавателя вызывает со стороны ребят доверие и преданность, а это цементирует отношения в коллективе. Дорогого стоит, если юного спортсмена постоянно тянет в спортивную школу, на тренировки, где он чувствует себя комфортно. Именно в таком коллективе происходит формирование веры в себя, духа победителя - основа правильного развития спортивного характера. При этом важно своевременно пресекать любые негативные проявления: лень, недисциплинированность, безответственность.

Следует избегать подмены дисциплинированности жёсткой муштрой, мрачной атмосферой на тренировке. Ведь наличие чувства юмора, хорошего настроения, доброй улыбки только способствует успешной учёбе. Тренироваться надо весело и вместе с тем собранно. И это надо уметь объединять, хотя и кажется несовместимым. Но ведь расслабленные мышцы и концентрация внимания сосуществуют! Так же важно совместить приподнятое состояние духа с серьёзным отношением к тренировочному процессу. Очевидно, что эффективность тренировки от такого симбиоза только вырастет.

У тренера-преподавателя не должно быть (по крайней мере, внешне) любимчиков. Отношения со всеми воспитанниками должны поддерживаться равные, а требования ко всем должны быть единые. Подопечного, заслужившего похвалы, лучше отметить публично, а покритиковать, за исключением отдельных случаев, лучше с глазу на глаз. Не рекомендуется наказывать занимающихся за возможные провинности или слабую учёбу в виде лишения тренировок. У начинающих спортсменов в этот период возможны психологические трудности и проблемы, связанные с адаптацией к требованиям нового для них вида спорта, режима тренировок, привыкания к тренеру-преподавателю и новому коллективу. Здесь важна психологическая поддержка тренера-преподавателя, учёт им особенностей своих подопечных.

Рекомендуемый образец календарного плана воспитательной работы приведен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
<p>3. Патриотическое воспитание обучающихся</p>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей		

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации); Этап совершенствования спортивного мастерства	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря.

6.3. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора.

В группах спортивного совершенствования спортсменов часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> - Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; - Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; - Учащиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей; - Участие в судействе в городских соревнованиях – в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; - Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности спортсменов в фитнес-аэробике можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

-гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного - двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы.

III. Система контроля

1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробики»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- уровень и положительная динамика индивидуальных показателей

развития физических качеств обучающихся;

- участие в соревнованиях и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной аэробики, спортивной тренировки;
- уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля,

антидопингового образования.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся - неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющие оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

- Спортивная квалификация определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			ПО	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количество раз	не менее			
			1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,1 не более	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5,50 не более	6,20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	7,8 не более	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке

Бег 10, 30, 60 метров. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжки через скакалку. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжки через гимнастическую скамейку. Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время прыжков.

Метание мяча для фитнес-аэробики. Метание производится с места. Спортсмен стоит у линии, держа в правой руке (для правшей) мяч, левая нога впереди. Бросок производится замахом сверху из-за головы. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение - упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен выполняет отжимания, каждый раз сгибая руки в локтях до угла 90°. Считается наибольшее количество раз за 1 минуту.

Подтягивание на перекладине. Исходное положение - вис на перекладине, руки выпрямлены в локтях и разведены на ширину плеч. По сигналу спортсмен выполняет подъемы тела. Считается каждое касание подбородком перекладины.

IV. Рабочая программа по виду спорта фитнес-аэробика

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Этап начальной подготовки

1. Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивания и закрепления техники выполнения базовых шагов спортивной

аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

1.1. Основные технические элементы

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла.

1. Группа А, динамическая сила:

- отжимание;
- отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- из упора лежа - отжимание «взрывная рамка»;
- из упора лежа - отжимание «взрывная рамка» в шпагат;
- вертолёт;

вертолёт в шпагат.

2. Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне»;
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°;
- упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°;
- упор углом ноги вместе;
- упор углом ноги вместе с поворотом на 360°;
- высокий угол;
- упор статический безопорный «венсон»;
- упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе

стороны.

3. Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 360° градусов;
- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат;
- прыжком свободное падение;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 180°;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа - «гейнер»;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат - «гейнер»;
- колени к груди (без поворота и с поворотом);
- прыжком группировка - приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 360° в группировку;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в

шпагат;

- прыжок в группировку и приземление в упор лёжа;
- прыжок казак;
- прыжок казак в шпагат;
- прыжок согнувшись;
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат;
- прыжок разножка;
- прыжок «баттерфляй»;
- ножницы.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой о пол;
 - из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад
- лечь на живот;
- безопорный вертикальный. шпагат;
 - из шпагата перекат в сторону и на 360°;
 - поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате;
 - поворот на 1 ноге на 360°;
 - поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
 - поворот на 1 ноге на 720° и более;
 - поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат;
 - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°;
 - «либела» с опорой руками о пол;
 - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°;
 - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Так же на данном этапе спортсмены осваивают музыкальную грамотность и основу классической хореографии. Разучивают индивидуальные и групповые упражнения спортивной аэробики и учувствуют в соревнованиях городского уровня.

1.2. Акробатическая подготовка

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее развитие. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;

- колесо.

Данные элементы не несут обязательную нагрузку для соревновательной программы, не имеют ценности, но используются для ее украшения и усложнения.

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки.

1.3. Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят простейшие элементы классического, народного, современного танца, используемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. В спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, колена, позвоночника, рук в момент выполнения базовых упражнений и акробатических упражнений. В манере выхода на площадку и ухода с нее.

Основные требования к осанке спортсменки:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;
- плечи опущены, что бы удлинить линию шеи;
- руки натянутые, «живые», четкие;
- корпус прямой, вытянутый;
- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

Хореографии может включать:

- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- grand plie (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- releve (релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП. - battement tendu jeté (батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- demi rond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше). - rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций ног:

I - первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести

по всей стопе

II - вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами III - третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV - четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V - пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI - шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Изучаются:

- элементы партерной гимнастики, этот раздел является основным в хореографии, и дает основные профессиональные навыки;
- танцевальные элементы и композиции с использованием базовых шагов аэробики. Движения под музыку должны начинаться с началом музыки и заканчиваться с ее окончанием. Развиваются музыкально-ритмические навыки, музыкальная выразительность.

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи

слегка развернуты.

1 позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

2 позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед -внутри.

3 позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

Ведущую роль в изменении и подчеркивании характера интонаций телодвижений играют руки, их выразительность. Они принимают самые разнообразные положения, выражая детали эмоционального состояния спортсменки.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

ОФП - основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП:

1. упражнения для развития силы:
 - подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
 - сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднятие ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);
 - поднятие/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;
 - приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднятие/опускание на носки (голеностопы).
2. упражнение для развития гибкости:
 - наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.
 - «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).
 - сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы затянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;
 - маховые упражнения. Махи вперед, назад, в сторону.
3. упражнения для развития выносливости:
 - прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без;
 - челночный бег;
 - прыжки с использованием скамеек.
4. упражнения для развития координации:

- с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;

- подвижные игры.

Пример подвижных игр

5. «Музыкальная змейка».

Правила игры: спортсмены делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. После включения музыки (марш, вальс, полька), все начинают двигаться змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу спортсмены быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

6. «Бег по кочкам».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 - 40 см.

По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Инвентарь: 10 кружков диаметром 30 - 40 см, 2 поворотных флажка.

7. «Кузнечики».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до поворотных флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Гибкость делится на активную гибкость и пассивная гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).
- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.
- мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.
- перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.
- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в

локтевых суставах и обратно.

Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
- «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки.

2. Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

- акробатические - кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.
- аэробные связки - базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.
- подвижные игры с использование базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:

- приседание «пистолет».
- отжимание «кузнечик», «венсон».
- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.
- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него.
- вис углом на шведской стенке.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);
- со сменой музыкального ритма, темпа;
- с использованием элементов сложности и без них;
- с поворотами и без.

3. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологопедагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Волевая подготовка

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

Нравственное воспитание

Заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

4. Теоретическая подготовка

1. История развития спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

4. Формирование правил поведения в спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиены.

5. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Этап начальной подготовки (до года) - 0 соревнований.

Этап начальной подготовки (свыше года):

- контрольные - 1,
- отборочные - 1,
- основные - 1.

Тренировочный этап 1-2 год обучения

1. Техническая подготовка

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР).

Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП)

Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

1.1 . Основные технические элементы

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,5 - 0,6 баллов.

Обязательные элементы:

Группа А. Отжимание в упоре лежа.

Группа В. Упор углом ноги врозь.

Группа С. Прыжок с поворотом 360°.

Группа D. Вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,5 балла:

Группа А, динамическая сила:

- латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге;
- «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке;
- «взрывная рамка» в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади;
- упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2;
- круг двумя ногами, в шпагат;
- круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2;
- круг «деласал» в шпагат;
- вертолет в упор «венсон»;
- вертолет, поворот на 180° в шпагат.

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°;
- упор высокий угол;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720°;
- прыжок с поворотом на 540° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 360°;

- с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 180° группировка - в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок казак;
- с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат;
- прыжок казак в упор лёжа;
- прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат и приземление в шпагат;
- прыжок разножка поворот 180°;
- прыжок разножка приземление в шпагат;
- перекидной прыжок;
- прыжок «ножницы» с поворотом на 180° - упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат;
- без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Группа A, динамическая сила:

- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°;
- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;
- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;
- из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;
- круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»;
- вертолет в упор безопорный «венсон».

Группа B, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более);
- упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш);
- упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°;
- упор углом с поворотом на 720° и более;
- горизонтальный упор ноги врозь.

Группа C, прыжки - толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;

- прыжком поворот на 720° в группировку;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись и упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат;
- прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;
- прыжок разножка поворот 180° - приземление в шпагат;
- прыжок разножка приземление в упор лёжа;
- перекидной прыжок и поворот на 180° ;
- перекидной прыжок и приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° - упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° ;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° ;
- поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 360° , нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720° ;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная либела с опорой руками о пол;
- безопорная либела - в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 10 - 11 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

1.2 Акробатические элементы

Закрепление техники следующих элементов:

1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);
2. «Рондат»;
3. Переворот (вперед, назад);
4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

- 1 Темповой переворот (вперед);
- 2 «Фляк».

1.3. Хореографическая подготовка

На данном этапе под хореографической подготовкой в большей степени понимается работа над аэробными связками (композициями) на площадке. Формируются индивидуальные образы, техники и манера выполнения аэробной программы.

Хореографические элементы у станка не отличается от предыдущей подготовки, меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] - размах, биение.
- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандеvelope] - вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.
- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца.

Виды современного танца (уличный стиль):

- хип-хоп;
- локинг;
- дабстеп
- джаз-фанк и другие.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовкой, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и

динамической гибкости. *Примерные упражнения:*

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические -перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки - сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:
 - выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
 - повороты и ходьба в стойке на руках;
 - «спичаги»
 - упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
 - «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
 - сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
 - прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
 - отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
 - в висячем положении на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными походами (2 подряд);
- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т.д.

3. *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Волевая подготовка

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка

Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений.

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

4. *Теоретическая подготовка*

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной

помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

5. *Инструкторская и судейская практика*

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.

6. *Соревновательная подготовка.*

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные - 2,
- отборочные - 2, - основные - 1.

7. *Восстановительные средства и мероприятия.*

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

Тренировочный этап 3-4 год обучения.

1. *Техническая подготовка.*

На 3-4 году обучения спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

1.1. *Основные технические элементы.*

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла.

Обязательные элементы:

- A) Геликоптер в упор лежа.
- B) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).
- C) Прыжок в группировку поворотом на 360°.
- D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат.

Разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Стоимость 0,7 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;
 - из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;
 - высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат;
 - высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;
 - круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»;
 - круг двумя ногами в безопорный «венсон»;
 - круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат;
 - круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат;
 - круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»;
 - круг «деласал» в безопорный «венсон»;
 - «геликоптер», твист 360° в упор лежа.
2. Группа В, статическая сила:
- упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°;
 - упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°;
 - упор высокий угол с поворотом на 360°;
 - отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.
3. Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:
- прыжком свободное падение с поворотом на 720°;
 - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа;
 - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат;
 - с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
 - с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
 - с поворотом на 720° прыжок «казак»;
 - с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат;
 - с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа;
 - с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат;
 - прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа;
 - махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калянов);
 - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
 - с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
 - с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат;
 - прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа;
 - прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат;
 - прыжок с поворотом 180° в шпагат - разножка и приземление в шпагат;
 - прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа;
 - перекидной прыжок и поворотом на 360°;
 - перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат;
 - перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»;
 - перекидной прыжок приземление в упор лёжа;
 - прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат;

- прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 360°.
- 4. Группа D, равновесие и гибкость:
 - поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;
 - поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально;
 - поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;
 - поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
 - двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
 - безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;
 - безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

1.2. Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы.

Акробатические элементы выполнить только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно. Выполненные элементы больше, чем 2 раза получают каждый раз сбавку -0.5

1.3. Хореографическая подготовка

Совершенствование хореографической подготовки у станка, аэробной подготовке на середине зала. Продолжение разучивания и закрепление элементов современного танца.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 - 60 сек. на скорость с точным контролем над техникой правильного выполнения упражнения. Количество кругов 1 - 3. Отдых между станциями 15 - 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые,

носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- логти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъем и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука - левая нога и наоборот;

- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические - перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки - сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висячем положении на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными

походами (2 подряд);

- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

3. Психологическая подготовка

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Волевая подготовка

Основой морально-волевой подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Нравственная подготовка

Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.

4. Теоретическая подготовка

Основы композиции и методика составления комбинации.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные - 2;
- отборочные - 2;
- основные - 2.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки.

Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 - 3 года)

1. Техническая подготовка

1.1. Технические элементы сложности

Обязательные элементы:

Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;

Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°);

Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь;

Группа D. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,8 балла

1. Группа А, динамическая сила:
 - взрывная рамка, поворот 180°, твист 180° в упор лежа сзади;
 - «взрывная рамка» с поворотом на 180° без опорный «венсон»;
 - из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол;
 - высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, перемах назад ° в шпагат;
 - круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»;
 - круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»;
 - круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»;
 - круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».
2. Группа В, статическая сила:
 - высокий упор согнувшись;
 - из горизонтального упора ноги врозь - упор безопорный «венсон»;
 - горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны;
 - горизонтальный упор на прямых руках.
3. Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:
 - прыжок с поворотом на 1080°;
 - прыжок с поворотом на 900° в шпагат;
 - с поворот на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
 - с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат;
 - с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен);
 - с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
 - с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат;
 - с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа;
 - махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа;
 - с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
 - с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат;
 - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
 - прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа;
 - с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
 - с поворот на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа;
 - прыжком поворот на 720° в шпагат;
 - прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат;
 - прыжок с поворотом на 360° в шпагат;

- прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа;
 - перекидной прыжок и поворот на 360°, приземление в шпагат;
 - перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат;
 - перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа;
 - прыжок "от оси" с поворотом на 540°.
4. Группа D, равновесие и гибкость:
- поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат;
 - поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
 - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
 - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
 - двойная «либела» с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
 - безопорная двойная «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла. Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка:

- кроссы на различные дистанции;
- бег в переменном темпе;
- бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка:

- со штангой;
- с гирями и утяжелителями;
- на тренажёрах;
- с партнером;
- с собственным весом.

Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный.

2.2. Специальная физическая подготовка

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения

упражнений, интервального и соревновательного.

3. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества, которые должны быть сформированы, подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли.

Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;
- стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;
- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Теория и методика освоения спортивной аэробикой.

Возрастные периоды подготовки спортсменов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технического мастерства спортсменов.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект.

Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные - 3;
- отборочные - 2;
- основные - 2.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

2. Учебно-тематический план.

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);
 обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15);
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
14.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
15.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
16.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
17.	Скамейка наклонная	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2. Кадровые условия реализации Программы:

2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.3. Тренеры-преподаватели систематически проходят курсы повышения квалификации, в целях повышения профессионального роста принимают участие в конкурсах профессионального мастерства.

3. Информационно-методические ресурсы:

3.1. Список литературы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спортАкадем Пресс, 2002 – 304с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр «Академия», 2000 – 480с.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения,хореография, игры, методическое пособие, М.: Дрофа, 2004г.
4. Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений;учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК – Малаховка, 2007 – 43с: ил. – Библиогр.
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003 – 89с.

6. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодяников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
7. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В.Менхин; МГАФК. _ 2-е изд. – Малаховка, 2006 – 64 с.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 1986 – 286с.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова- М: Терра-Спорт, 2000 – 72 с. – (Библиотека тренера).
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2003 - №5 – 28-32с.
12. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с: ил.
13. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер – М: Спорт Академ Пресс 2001 – 480 с.
14. Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов ИФК / В.Н. Тихонов; МГАФК – Малаховка, 2006-80с: ил- Библиогр.

3.2. Перечень интернет-ресурсов:

Сайт Федерация спортивной аэробики России - <https://ffarsport.ru/>
 РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –
 «<http://www.rusada.ru/>»
 Министерство спорта Российской Федерации –
 «<http://www.minsport.gov.ru/>»;
 Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru/>»;
 Министерство физической культуры и спорта Кузбасса – «<http://minsport-kuzbass.ru/>»/

