

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Муезерского района

«ПРИНЯТО»  
Советом школы  
МКУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1  
от «08» мая 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МКУ ДО ДЮСШ  
А.В. Крутиков

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МКОУ «Ледмозерская СОШ»  
А.Г.Смирнов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**ПО**

**фитнес - аэробике**

**Срок реализации программы-7 лет**

**Разработчик программы:  
Коханская Т.Ю. ,тренер - преподаватель**

**п. Муезерский  
2019г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации обучения.....	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	11
2.3. Годовой учебный план .....	12
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	15
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	15
3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации программы.....	43
3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	44
3.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.....	45
3.5. Объемы тренировочных нагрузок.....	45
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	46
4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы .....	46
4.2. Результаты освоения Программы .....	51
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	55
5.1. Список литературных источников .....	55
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	57

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта фитнес-аэробика (далее – Программа) разработана:

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.04.2015 № 305;
- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее – организации).

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 занимающегося;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;
- обучение технике и тактике фитнес-аэробики, подготовка квалифицированных юных занимающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по виду спорта фитнес-аэробика.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов

подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно - массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес - аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Как вид спорта фитнес-аэробика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика представлен в таблице № 1.

Таблица №1

#### **Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика (номер-код – 125 000 1 3 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код
аэробика	125 001 1 8 1 1 Я
степ - аэробика	125 002 1 8 1 1 Я
хип - хоп - аэробика	125 003 1 8 1 1 Я

## 1.2. Специфика организации обучения.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по фитнес - аэробики ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта фитнес-аэробика утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта фитнес-аэробика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах**

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта фитнес-аэробика в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в фитнес-аэробике формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься видом спорта фитнес-аэробика. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 9-10 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года при наличии свободных мест на отделении фитнес-аэробики.

Повышение уровня подготовки по виду спорта фитнес-аэробика в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Прием в организацию осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

### Особенности формирования групп занимающиеся с учетом этапов (периодов) подготовки

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года (1-й год)	7	Устанавливается образовательной организацией	10-15	15

	<i>Свыше одного года</i> (2-й, 3-й год)	7		10-15	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Начальной специализации</i> (1-й, 2-й год)	10	Устанавливается образовательной организацией	10-12	14
	<i>Углубленной специализации</i> (3-й, 4-й, 5-й год)	10		8-10	12

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

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

*Этап начальной подготовки (до года, свыше года):*

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес-аэробика.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес - аэробики.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес-аэробика.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

*Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):*

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений.



8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

## 2. Учебный план

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Программа по виду спорта фитнес-аэробика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (**в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**) (таблица № 3);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 3.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 4.

Таблица 3

### Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта фитнес-аэробика

№ п/ п	Предметные области	Этап подготовки							
		НП			Т (СС)				
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	

1	Показатели норматива максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта фитнес аэробике (общее количество часов в год)	312	468	468	728	728	832	832	832
2	60%-90% объема соревновательной и тренировочной деятельности занимающихся от показателей ФССП (час)	187-280	280-421	280-421	436-655	436-655	499-748	499-748	499-748
3	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах*	6	8	8	12	12	18	18	18
4	Допустимый объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах от 60%-90% объемов соревновательной и тренировочной нагрузки), из расчета 46 недель	4-6	6-8	6-8	9-12	9-12	18	18	18
5	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности) от максимального объема тренировочной нагрузки	276	368	368	552	552	828	828	828
6	<i>Предметные области:</i>	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
	<i>Теоретическая подготовка (%)</i>								
	<i>Общая и специальная физическая подготовка (%)</i>	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25
	<i>Избранный вид спорта (%)</i>	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
	<i>Хореография и (или) акробатика (%)</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
	<i>Самостоятельная работа (%)</i>	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10

*Примечание:* \*Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной

тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.

Разделы обучения	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации до двух лет		Этап углубленной спортивной специализации свыше двух лет		
		1 год	2 год	1 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель( в академических часа)	276	368	414	552	552	828	828	828
Максимальный объем тренировочной нагрузки в	6	8	9	12	12	18	18	18

Таблица № 4

**Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**

неделю (в академических часах)	
Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией
Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией

*Примечание:* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 5).

Таблица № 5

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта виду спорта фитнес-аэробика**

		НП			ТЭ				
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1</b>	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	276	368	368	552	552	828	828	828
<b>2</b>	Теоретическая подготовка (%):  - теоретическая подготовка	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
<b>3</b>	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25

<b>4</b>	Избранный вид спорта (%):  - <i>техническая подготовка;</i>  - <i>тактическая подготовка;</i>  - <i>участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	не менее	не менее	не менее 45	не менее	Не менее	не менее	не менее	не менее
		45	45	45	45	45	45	45	45
<b>5</b>	Хореография и (или) акробатика (%)	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
<b>6</b>	Самостоятельная работа ( <i>работа по индивидуальным планам и в каникулярный период</i> )(%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

### 2.3. Годовой учебный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);
- занятия по предметным областям;
- проведение тренировочных сборов;- участие в соревнованиях;- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель представлен в таблиц в таблице № 6.

Таблица № 6

**годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта фитнес-аэробика**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ								ТРЕНИРОВОЧНЫЙ							
		до одного года				Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.1.	Теоретическая подготовка (%):  - теоретическая подготовка	13-28	5-10	18-36	5-10	18-36	5-10	27-55	5-10	27-55	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка (%)	41-69	15-25	55-92	15-25	55-92	15-25	82-138	15-25	82-38	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25
1.3.	Избранный вид спорта (%):  - техническая подготовка;  - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях,	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
		124	45	165	45	165	45	248	45	248	45	372	45	372	45	372	45

	инструкторская и судейская практика																		
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	55-69	20-25	73-92	20-25	73-92	20-25	110-138	20-25	110-138	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25		
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	до 28	до 10	до 36	до 10	до 36	до 10	до 55	до 10	до 55	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10		
	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	276	100	368	100	368	100	552	100	552	100	828	100	828	100	828	100		
	Количество часов в неделю	6		8		8		12		12		18		18		18			
	Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией																	
	Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией																	
1	Медицинское обследование (количество раз)	справка			справка			справка			1			1			2		
2	Промежуточная аттестация	Один раз в год( по утвержденному плану образовательной организации)																	
3	Итоговая аттестация	По окончании прохождения программы																	

### 3. Методическая часть

#### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам

(периодам) подготовки.

#### Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фитнес-аэробике

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. Противходом 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 седах 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 ног 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, пороты 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, пороты), 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 *cou-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 relevele** – 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:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
- 6) 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.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 скрестно правой – 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. Кнее-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 левой в сторону – 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 ногой.
4. Mambo- шаг правой на степ, 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):**

1. T – step – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе 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.
2. Z – step– 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, 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.
3. Lunge – 1-шаг правой на степ, 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. Кнее 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 степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут
4. Lift side – шаг правой на степ, 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 степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6. Touch Side– шаг правой в левый угол степа – 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 прыгивать.
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 прыгивать.
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, 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 в перёд (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.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
4. 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.

### **Прыжки различного характера:**

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

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата ( $180^\circ$ ), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости ( $180^\circ$ ). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ . Приземление на две ноги.

6. 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  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

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

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

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

11. 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  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

12. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13. 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, перекал на 360°(SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал 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 попсовой 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), *gosc 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, то 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 *ropping*. 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.

**Robot (botting)** - пожалуй, представление о таком стиле, как «робот», имеют все. Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления *botting (robotting)* является американский мим Роберт Шилдс. «Робот» Шилдса - классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

«Изоляция» - термин пантомимы, и подробнее о нем можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Танцевать робота нужно таким образом, 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». Существуют еще некоторые важные детали. 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. Вот и получается что зритель, даже самый неискушенный, неосознанно ищет ваши ошибки. Причем внимание фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы профессионал.

**Floating/Gliding** – скольжение - является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk – «лунная походка», популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, «wiggle walk» - творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggle - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок». Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец «screer walk», напрямую к нашей теме не относящийся. 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 великий Марсель Марсо, и которая называлась «walk against the wind» – «ходьба против ветра»). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и 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. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но 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 уникального 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 во время 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 лишь от фантазии его исполнителя, настоящим воплощением freestyle.

**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 том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать 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 Sam'a, 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'ом, это станет большим шагом вперед.

**Hitting/Ticking**- оба этих термина имеют, в принципе, двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и 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. Таким образом, 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 видеомagnитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. 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. И, конечно, 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. «vogue»-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 видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

**Ragga Jam** - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афроамериканцев 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»)** - недаром 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 - настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не



существует. Чтобы «крамповать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гипер скоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэтл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово «krump» часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер 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 немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (Tommythe Clown) – создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца: «Крампинг - это когда вы танцуете, и ваше тело делает много различных движений. Это действительно похоже на драку на танцполе. Можно говорить об интенсивном танце. Он может быть быстрым, в нем может быть много движений, которые действительно резки как никогда». Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (chest pop - ритмичные движения грудной клеткой), удары (jabs) и размахивания руками, прыжки и передвижения (traveling). От танцора требуется драматично с некой агрессией выбросить накопившиеся «темные» эмоции, которые собрались внутри в результате ежедневной борьбы с враждебным внешним миром. Танцоры двигаются словно в каком-то очень быстром трансе, выплескивая наружу собственную ярость. Вот что говорит о крампе Tight Eyez: «Танец выглядит так, как будто мы кого-то бьем или толкаем. Но это не так. Драка - это последнее о чем мы думаем, когда танцуем. Если ты устал, ослабел, то иди домой. Этот танец по-настоящему реален. Он реален потому, что ты никогда не увидишь его еще раз. Каждый раз он разный. Крамп - это как паркур: местами экстремальный и очень динамичный способ движения и мысли, отражающий всю страсть человеческой жизни. Что чувствует человек, когда танцует крамп? Если ты хочешь громко прокричать миру: «ты меня достал!»- 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;
- вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
- вращение 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;

- вращение 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.

## **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: вырабатывать 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 занимающимся 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 спортсмена. 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 различных органов и систем 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 учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-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 учебно-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, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки занимающихся 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 занимающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у занимающихся

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 занимающихся 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 занимающихся 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 занимающимися 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.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

*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 годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.



6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

#### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

#### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

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 антидопинговых мероприятий (вставить)**

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ДЮСШ является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены с 1-го года обучения должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

#### овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапах учебно-тренировочном должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа учебно-тренировочного итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### *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.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими занимающимися. 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.

Занимающиеся 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 занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся 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 занимающегося.

### **3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

#### *Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.*

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством а покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### ***Требования безопасности по окончании занятий.***

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

### **3.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в образовании", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

### **3.5. Объемы тренировочных нагрузок.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в фитнес-аэробике от юного возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы тренировочной нагрузки по виду спорта фитнес-аэробика на разных этапах подготовки представлены в таблице № 4.

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 7-12.

Таблица № 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м. (не более 10,4 сек)	Челночный бег 3x10м. (не более 10,9 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Таблица № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки 2-го – 3-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2-й год		3-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 116 см)	Прыжок в длину с места (не менее 111 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118см)	Прыжок в длину с места (не менее 113см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 11 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 11 раз)

Координация	Челночный бег 3x10м.  (не более 10,3 сек)	Челночный бег 3 x 10м.  (не более 10,8 сек)	Челночный бег 3 x 10м.  (не более 10,2 сек)	Челночный бег 3 x 10м.  (не более 10,8 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Таблица № 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Без 30м. (не более 6,7)	Без 30м. (не более 7)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10,1 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 10,1 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го - 5-го годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	2-й год		3-й год		4-й, 5-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки



Скоростные качества	Без 30м. (не более 6,5)	Без 30м. (не более 6,8)	Без 30м. (не более 6,3)	Без 30м. (не более 6,6)	Без 30м. (не более 6,1)	Без 30м. (не более 6,4)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с мест (не менее 125 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,9 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 9,8 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 9,8 сек)	Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 90 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 115 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Таблица № 11

## Оценка морфотипических внешних данных

№№ п/п	Компоненты оценки	Требования (в скобках - для мальчиков и юношей)		Сбавка, баллы
1	Длина тела	Возраст, годы	Длина тела, см	
		7-8 9-10 11-12 13-14 15-16 17-18	118-130 128-140 135-155 150-160 156-166 158-168	За каждый лишний или недостающий 1,0 см - сбавка 0,1 балла; за 0,5 см- 0,05 балла
2	Индекс Брока Вес=рост- 100	Длина тела, см	Индекс Брока, отн.ед.	
		120-125 126-130 131-135 136-140 141-145 146-150 151-155 156-160 161-165 166-170	2-5 6-9 9-10 (8-9) 11-12 (10-11) 13-14 (12-13) 15-16 (14-15) 17-18 (16-17) 19-16 (17-14) 17-15 (15-13) 19-14 (14-12)	За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г - 0,5 балла
3	Пропорцио- нальность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног		Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1,0 балл
5	Осанка	Правильная осанка		Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп		Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1,0 балл

Таблица № 12

### Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
-------------------	----------------------

Урок хореографии	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Demi plie (полуприсед);</li> <li>•Grand plie (присед)</li> </ul> <p>по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку); •Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями</li> <li>•Rond de jambe parterre (круговое движение ногой);</li> <li>•Rond de jambe en l ^ (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями</li> <li>•Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);</li> <li>• Battementfrappe; battementdoublefrappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25, 45°)</li> </ul> <p>во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Grand battement jete (махи)</li> </ul> <p>из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.</p>
Танцевальная подготовка	<p>Народно-характерные танцы. Современные танцы</p> <p>Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)</p>

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 балла - незначительные нарушения; 0,3-0,4 балла - значительные нарушения и 0,5 балла - грубые нарушения.

#### Оценка двигательной асимметрии

Учет особенностей двигательной асимметрии: предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, так называемого коэффициента асимметрии (А):

$Pr - Pl$

$A = \frac{Pr - Pl}{P} * 100$ , где

Pr. — результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

Pl. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не в ведущую (не удобную) сторону.

P – сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями. Коэффициент асимметрии в пределах 6–10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнения должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении упражнений в правую и левую стороны.

В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений, входят:

1. Равновесие на одной ноге.
2. Одноименный поворот на 360°
3. Наклоны.
4. Подскоки.
5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых).
6. Прыжки касаясь.
7. Закрытый и открытый прыжки.

8. Прыжок выпрямившись с поротом на 45°.

В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5–6 повторений не ведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны: в ведущую сторону 4–5 раз; не в ведущую сторону 2 раза стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

## 4.2. Результаты освоения Программы

*Результатом освоения Программы по предметным областям* в фитнес-аэробике является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. *В области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. *В области хореографии и (или) акробатики:*

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

***Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:***

1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

- 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
  - 2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
  - 2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
  - 2.5. Участие в организации и судействе соревнований.
3. *На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:*
- 3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
  - 3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
  - 3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
  - 3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
  - 3.5. Участие в организации и судействе соревнований.
4. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:*
- 4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
  - 4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
  - 4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
  - 4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
  - 4.5. Участие в организации и судействе соревнований.
5. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:*
- 5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
  - 5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
  - 5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
  - 5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
  - 5.5. Участие в организации и судействе соревнований.
6. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:*

- 6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 6.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 6.5. Участие в организации и судействе соревнований.
- 6.6. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### 5.1. Список литературных источников:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.
2. КубГАФК; под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2000- 306 с.: ил.
3. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.: ил. - Библиогр.: с. 315-321.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
5. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. – М., 1973. – 29 с.

6. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовский; Рос.гос. акад. физ. культуры // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 9. - С. 52-58.
7. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миншикова. - М. : АCADEMIA, 2001. - 444 с.
8. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. / В. Е. Горохова // Теория и практика физической культуры. - 2002. - N5-С.22.
9. Григорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос.гос. акад. физ. Культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 22-26. - Библиогр.: 12 назв.
10. Делать? Определенно!: Растягиваться или не растягиваться? // Легкая атлетика. - 2002. - N9-С.26-27.
11. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с. 21-22.
12. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 24.
13. Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Каравацкая ; СГИФК. - Смоленск, 2002. - 212 с.: ил. - Библиогр.: с. 122-142.
14. Кривошекова О. Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями :автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Кривошекова ; СибГУФК, РГУФК. - Омск, 2005. - 23 с.: ил. - Библиогр.: с. 22-23.
15. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с.: ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
17. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ле Ты Чыонг ; РГАФК. - М., 2003. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.
18. Лемешева С. Г. Гимнастика : учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с.: ил. - Библиогр.: с.
19. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
20. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
21. Макарова Е. В. Психомоторная адаптация детей 9-10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий "биоэкономической гимнастикой":автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Макарова ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 23-
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская температура, 1999. – 320 с.
25. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. - 57.81.
26. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд, 2000. - 229 с. : ил.



27. Михалина Г. М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.М. Михалина ; РГУФК, МГАФК. - М., 2005. - 23 с.: ил. - Библиогр.: с. 23.
28. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2004. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.
29. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.: ил. - ISBN 5-278-00686- : 45.00.
30. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Новикова ; РГУФК. - М., 2004. - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 2
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
32. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. :Владос, 2003. - 447 с.: ил.
33. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000. - 448с.: ил.
34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584
35. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
36. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
37. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
38. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
39. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.
40. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... д-ра пед. наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. – М., 1992. - 318 с.
41. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с.: ил. - Библиогр.: с.
42. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: дис... докт. пед. наук / Ю.Н. Смирнов; МОГИФК. – М., 1991. – 371 с.
43. Смолевский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
44. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
45. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.
46. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.
47. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаев. - М. : АНИТА-ПРЕСС, 2006. - 378 с. : ил.
48. Спортивная метрология: учеб.для студ. ин-ов физ. культ. / под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

49. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
50. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов ИФК / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - 80 с.: ил. - Библиогр.: с.80. - 93.20.
51. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 50 с. - Библиогр.: с. 48-50. - 12.73.
52. Тихонов В. Н. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его технической подготовки (прыжки в воду, гимнастика) / В. Н. Тихонов; МГАФК. - М.:ФиС, 2001. - 268 с.
53. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2007. - 80 с. : ил. - 40.45.
54. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Вып. 4: Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с.: ил.
55. Физиология тестирования спортсменов высокого класса /Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
56. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
57. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева, С.В.Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет -[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php);
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА -