

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Принята на заседании
методического совета
от «30» 08 2024г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
«02» 09 2024 г.
Приказ № 284 от «02» 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Бутусова Татьяна Дмитриевна
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2024

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
25.08.2024	Пояснительная записка	Дополнена новизна и актуальность программы
25.08.2024	Воспитательная работа	Выделен в отдельный раздел и дополнен план работы и методики оценки

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	94
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	98
2.1. Календарный учебный график	98
2.2. Условия реализации программы	98
2.3. Формы аттестации и контроля	99
2.4. Оценочные материалы	100
2.5. Методическое обеспечение программы	110
Раздел.3 Программа воспитания	122
Список литературы	138
Приложения	141

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа по фитнес-аэробике (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ДЮСШ по фитнес-аэробике.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Фитнес-аэробике» имеет физкультурно-спортивную направленность, является разноуровневой программой и предполагает освоение материала на стартовом, базовом, продвинутом уровнях.

Форма обучения: очная

Уровень программы: углубленный.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий для обучающихся отделения фитнес-аэробики в МБУ ДО ДЮСШ г Нефтекамск. Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивнооздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Фитнес-аэробика» - физкультурно – спортивной направленности. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Актуальность программы

Фитнес-аэробика доступна всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий фитнес-аэробикой. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности фитнес-аэробики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает

определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес. Эти особенности фитнес-аэробики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Адресат программы. Данная образовательная программа предназначена для детей в возрасте _____ лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнес-аэробикой.

Наполняемость в группе от 5 до 20 человек

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации 4 года. Учебно-тренировочная нагрузка в учебно-тренировочных группах :

1-го года обучения - 14 часов в неделю. Общее количество часов в год – 738 часов.

2-го года обучения - 14 часов в неделю. Общее количество часов в год - 738 часов.

3-го года обучения - 16 часов в неделю. Общее количество часов в год – 832 часа.

4-го года обучения - 16 часов в неделю. Общее количество часов в год – 832 часа.

В эти группы зачисляются обучающиеся имеющие определенный уровень подготовки в данном виде спорта или схожим по развитию физических и технико-тактических качеств спортсмена.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в

спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы формирование разносторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта. Целями на этапах обучения являются:

Развитие специализированных навыков в области вида спорта фитнес-аэробика.

В рамках реализации этой цели программа по будет способствовать решению следующих задач:

Личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п. (какие ценностные ориентации, отношения, личностные качества будут сформированы: уважение к истории и культуре, коммуникативные навыки, способность работать в коллективе.

Метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п. (какие способности, творческие возможности будут реализованы, получают развитие; развитие психических процессов: внимания, память, мышление, воображение, речь. Развитие ключевых компетентностей: умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца и др.).

Предметные приобретение определенных знаний, навыков, компетенций, их совершенствование в избранном виде спорта.

1.3. Содержание программы

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий.

1.3.1. Учебный план

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН тренировочных занятий по виду спорта фитнес-аэробика, из расчета на 52 недели (час)

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными и могут меняться.

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации			
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
1	Общая физическая подготовка (%)	145- 218	20-30	145- 218	20-30	166- 249	20-30	166- 249	20-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	116- 174	16-24	116- 174	16-24	133- 199	16-24	133- 199	16-24
3	Техническая, подготовка (%)	145- 182	20-25	145- 182	20-25	166- 208	20-25	166- 208	20-25
4	Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка (%)	87- 131	12-18	87- 131	12-18	99- 149	12-18	99- 149	12-18
5	Участие в соревнования х, инструкторск ая и судейская практика (%)	94- 123	13-17	94- 123	13-17	108- 141	13-17	108- 141	13-17
6	Общее количество	728	20-30	728	100	832	100	832	100

	часов в год, из расчета 52 недели								
7	Количество часов в неделю	14	14	16	16				

1.3.2. Содержание программного материала

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - 2.1 Общая физическая подготовка;
 - 2.2 Специальная физическая подготовка;
 - 2.3 Техничко-тактическая подготовка.
3. Инструкторско-судейская практика.
4. Контрольные нормативы.
5. Медико-биологический контроль.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития фитнес-аэробики в стране и за рубежом, правилах соревнований и техники безопасности на учебнотренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующего приобретению умений и навыков и эффективному использованию их в этой деятельности.

Раздел «Техничко-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Инструкторско-судейская практика проводится с целью подготовки учащегося к роли помощника тренера (спортсмена-инструктора) и судьи. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается

сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Медико-биологический контроль: Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном отделении для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь-октябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и апрель-май (2-ое контрольное обследование).

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов — от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Начальная подготовка 1 года обучения (Стартовый уровень)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов 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

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики

Теория: Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

Общая физическая подготовка

ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Практика: 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.

Практика: 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 наклонах, 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 ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Практика: *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).

Практика: *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.

Практика: *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 (10-20 мин). 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

Практика: *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. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Практика: *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.

Практика: *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, поднимание 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).

ТТП (техническая подготовка) -разложение подводящих элементов и отработка каждого блока этого спортивного элемента.

Хореографическая подготовка

Практика: Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Акробатика

Практика:

- мостики, передвижения мостиком
- перевороты(вперед, назад)
- рандат
- кувырки(вперед, назад)
- ласточка
- корзиночка
- коробочка.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке,

целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить прием контрольных нормативов.

Программа приема контрольных нормативов включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1) оценка морфотипических внешних данных.
- 2) оценка хореографической подготовленности;
- 3) оценка общей физической подготовленности;
- 4) оценка специальной физической подготовленности.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

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	За каждый лишний или недостающий 1,0 см – сбавка 0,1 балла; за 0,5 см– 0,05 балла
		7-8	118-130	
		9-10	128-140	
		11-12	135-155	
		13-14	150-160	
		15-16	156-166	
		17-18	158-168	
2	Индекс Брока $\text{Вес} = \text{рост} - 100$	Длина тела, см	Индекс Брока, отн.ед.	За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г – 0,5 балла
		120-125	2-5	
		126-130	6-9	
		131-135	9-10 (8-9)	
		136-140	11-12 (10-11)	
		141-145	13-14 (12-13)	
		146-150	15-16 (14-15)	
		151-155	17-18 (16-17)	
		156-160	19-16 (17-14)	

		161-165 166-170	17-15 (15-13) 19-14 (14-12)	
3	Пропорциональность	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

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями.
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями.
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фраппе) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Махи ногами (гран батман) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман-де-пье, жете, ассамбле)

Танцевальная подготовка	Народно–характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.).
	Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

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 нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимнастической стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6

Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастической скамейке и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены

			от вертикали	от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, рукив стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся фитнес–аэробикой

Возраст, лет	Высокий			Средний			Низкий		
	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка
11–12 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
12–13 лет, 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0
14–15 лет, КМС	115,5	59,5	175,0	108,5–114,5	58,0–60,0	166,5–174,5	108,0	58,5	166,5
16 лет и старше МС	120,0–126,0	63,0–66,5	186,0–189,5	112,0–119,0	60,5–62,5	172,5–181,5	111,9	60,0	171,9

Оценка двигательной асимметрии

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

$$A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100, \text{ где}$$

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

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

Р – 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 в не 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; в не 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.

Начальная подготовка 2 года обучения (Базовый уровень)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов 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.

1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория: 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 фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

2. Строение и функции организма человека

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

4. Общая характеристика спортивной подготовки

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

5. Основы музыкальной грамоты

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

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

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

6. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Практика: *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).

Практика: *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).

Практика: *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.

Практика: *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

Практика: *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. Поднимание ноги, с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Практика: 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.

Практика: 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, поднимание 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).

ТТП (техническая подготовка) -разложение подводящих элементов и отработка каждого блока этого спортивного элемента.

Хореографическая подготовка

Практика: Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Акробатика

Практика:

- мостики, передвижения мостиком
- перевороты(вперед, назад)
- рандат
- кувырки(вперед, назад)
- ласточка
- корзиночка
- коробочка.

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

Основные базовые шаги: дисциплина «Фитнес-аэробика».

Танцевальная подготовка

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета!!!
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
3. *V-step* (Ви-сеп) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Mambo* (Мамбо) – 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* (Пивот) - 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* (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.
7. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.
8. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

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

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – 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. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – 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). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4. *Kick* (Кик) – 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* (Лифт Сайд) – 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* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – 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. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – 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* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - 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* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

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* (Бэйсик ча-ча-ча) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

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* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

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

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – 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* (Мамбо лифт) – 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* (Пивот ча-ча-ча) - 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* (Пивот лифт) - 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* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12.*Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13.*Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14.*Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15.*Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

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* (Грейп вайн) – 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* (Дабл степ тач) – 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* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).
6. *Superman* (Супермен) - 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. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Основные базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не прыгивать!!!
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

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– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.
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 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* (Ти-степ) – 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* (Зед-степ) – 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. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
3. *Kick* – шаг правой на левый край 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* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6. *Touch Side* (Тач сайд) – 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 спрыгивать.
12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.
13. *Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.
14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному

направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – 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* (Эль-степ) – 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* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (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.

Дополнительные упражнения для развития общей координации и различных групп мышц

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

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

Движения со средней амплитудой

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

Движения с высокой амплитудой

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

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.
Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».
2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутри 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.

Разнообразные виды передвижений (для всех групп):

- 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);
- скоттиш: 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.

Движения с проявлением динамической силы:

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:

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Страдл – прыжок согнувшись ноги врозь (в горизонтальную складку ноги врозь)
2. Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка» - прыжок согнувшись (в горизонтальную складку ноги вместе)
6. Прыжок с махом ноги вперед-назад.
7. Прыжок с двух ног, согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1-ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. Прыжок согнув ноги - ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы» - махом одной, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат.
11. Хич кик с приземлением на две ноги. (hich kick) – махом согнутой ногой, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
12. Толчком 2-мя - «кик» назад. Запрещено! прыжки идут с приземлением на одну ногу
13. Двойной фан кик с поворотом на 180° (мельница ногами). Запрещено! прыжки идут с приземлением на одну ногу
14. Перекидной прыжок в шпагат.
15. Толчком 1-ной или 2-мя - «козак»; то же с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги вместе, одна согнута назад, колени вместе.

Маховые движения:

1. «Хич кик» - махом согнутой ногой, небольшой подскок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
2. «Фан кик» круговой мах ногой в лицевой плоскости.
3. «Ножницы» повтор, это есть в движениях прыжкового характера № 10
4. «Кик назад», то же с поворотом на 180°. Повтор №12 и запрещенное
5. «Двойной фан кик», то же с поворотом на 180°. Повтор №13 и запрещенное
6. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Движения с сохранением статического равновесия:

1. Сагиттальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

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

2. Поворот на одной ноге на 360°, другая - вертикально вперед с захватом одной рукой.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Сагиттальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.
4. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.
5. «Капозйра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения сагиттальный шпагат - перекач вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Прыжок ноги врозь - вместе (Джек)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжков на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег, забрасывая голени назад
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Скуп вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.
10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.
11. Пружинные шаги на подскоках.

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. И так, 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), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигрышно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились "делать волну", то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

Locking - был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение ("lock" - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

Strobing - 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, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop - это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

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 "creep 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-Boying style 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. Ладони ровные (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 ладонью? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits"- это танец исключительно пальцами. То есть ваши ладони и пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте ладонь, 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, "тикинг" можно назвать и свое направление в танце. Тогда мы будем иметь ввиду то, что спортсмен-танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, "тикинг" - это как бы стробинг, 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 поднятием и опусканием рук.

Slowmo (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомэгнитофоном 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, замедляться 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 афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой "shaking"-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

New Style (New York Style) - из самого названия стиля ясно, что он принадлежит к "новой школе" хип-хопа, которая получила стремительное

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

House Dance - стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью тацевальной 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 гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэттл, 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 (Tommy the 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 движения, 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 (колено поднято 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 продольный;
- шпагат поперечный;
- 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 полу-приседа;
- 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 полушпагат (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно 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 поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, локтя, плеча и далее разгибание в обратной последовательности – плечо, локоть, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело (голова, грудь, живот, таз, колени и от ступней обратно);
- 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 поочерёдно через шаг.

для занятия **KING-TUT** (“tutting”):

- движения рук от локтя 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 (“chest pop”), 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 ног 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 ступни 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 локтях

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить прием контрольных нормативов.

Программа приема контрольных нормативов включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1) оценка морфотипических внешних данных.
- 2) оценка хореографической подготовленности;
- 3) оценка общей физической подготовленности;
- 4) оценка специальной физической подготовленности.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребии, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

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 120-125 126-130 131-135 136-140 141-145 146-150 151-155 156-160 161-165 166-170	Индекс Брока, отн.ед. 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	Пропорциональность	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

Оценка хореографической подготовленности

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

подготовки	
Урок хореографии	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями.
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями.
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фραπε) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Махи ногами (гран батман) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман-де-пье, жете, ассамбле)
Танцевальная подготовка	Народно–характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.).
	Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

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 нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения		Баллы														
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места, см	в с	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130

Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и рук прямые, плечи перпендикулярн о полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярн о полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительн о отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад–вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной,	20	18	16	14

другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)				
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся фитнес–аэробикой

Возраст, лет	Высокий			Средний			Низкий		
	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка
7–10 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
10–12 лет, 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0
13–14 лет, КМС	115,5	59,5	175,0	108,5–114,5	58,0–60,0	166,5–174,5	108,0	58,5	166,5
15 лет и старше МС	120,0–126,0	63,0–66,5	186,0–189,5	112,0–119,0	60,5–62,5	172,5–181,5	111,9	60,0	171,9

Оценка двигательной ассиметрии

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

$$A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100, \text{ где}$$

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

Pl. — результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в не ведущую сторону.

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

У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем ассиметричного освоения упражнении 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 в не 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; в не 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.

Начальная подготовка 3 года обучения (Продвинутый уровень)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов 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.

1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория: 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 фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

2. Строение и функции организма человека

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

4. Общая характеристика спортивной подготовки

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

5. Основы музыкальной грамоты

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

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

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

6. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Теория: 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.

Практика: беседа, викторина, ответы на вопросы

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

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Упражнения с предметами.

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

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения

туловищем (наклоны, 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 (10-20 мин). 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. Проплавание 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. Поднимание ноги, 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, поднимание 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 доставкой 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).

ТТП (техническая подготовка) -разложение подводящих элементов и отработка каждого блока этого спортивного элемента.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Акробатика

- мостики, передвижения мостиком
- перевороты(вперед, назад)
- рандат
- кувырки(вперед, назад)
- ласточка
- корзиночка
- коробочка.

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

Основные базовые шаги: дисциплина «Фитнес-аэробика»

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета!!!
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Mambo* (Мамбо) – 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* (Пивот) - 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* (Бокс степ) – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

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

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – 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. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – 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). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4. *Kick* (Кик) – 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* (Лифт Сайд) – 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* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – 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. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – 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* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - 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* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

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* (Бэйсик ча-ча-ча) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

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* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

6. *V-step+lift* (Ви-степ-лифт) - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift).

Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – 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* (Мамбо лифт) – 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* (Пивот ча-ча-ча) - 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* (Пивот лифт) - 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* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

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* (Грейп вайн) – 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* (Дабл степ тач) – 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* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).
6. *Superman* (Супермен) - 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. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Основные базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не прыгивать!!!
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,

- 9) не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11) таз находится в нейтральной позиции,
- 12) включать в работу руки после освоения техники ногами

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 – сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.
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 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* (Ти-степ) – 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* (Зед-степ) – 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. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.
2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
3. *Kick* – шаг правой на левый край 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* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6. *Touch Side* (Тач сайд) – 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 спрыгивать.
12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча.

Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

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

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

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

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

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

2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – 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* (Эль-степ) – 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* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (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.

Дополнительные упражнения для развития общей координации и различных групп мышц

Движения руками:

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. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)

3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

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

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть. Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутрь, наружу), «восьмерки».
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.

Разнообразные виды передвижений (для всех групп):

- 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);
- скоттиш: 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.

Движения с проявлением динамической силы:

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:

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Страдл – прыжок согнувшись ноги врозь (в горизонтальную складку ноги врозь)
2. Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги.
3. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад. То же с поворотом.
4. Прыжок с поворотом на 360°.
5. «Щучка» - прыжок согнувшись (в горизонтальную складку ноги вместе)
6. Прыжок с махом ноги вперед-назад.
7. Прыжок с двух ног, согнув ноги назад.
8. Прыжок толчком 1-ой махом другой вперед с поворотом на 180° (припятка).
9. Прыжок согнув ноги - ноги впереди, сзади, то же с поворотом.
10. «Ножницы» - махом одной, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат.
11. Хич кик с приземлением на две ноги. (hich kick) – махом согнутой ногой, прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
12. Толчком 2-мя - «кик» назад. Запрещено! прыжки идут с приземлением на одну ногу
13. Двойной фан кик с поворотом на 180° (мельница ногами). Запрещено! прыжки идут с приземлением на одну ногу
14. Перекидной прыжок в шпагат.
15. Толчком 1-ной или 2-мя - «козак»; то же с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги вместе, одна согнута назад, колени вместе.

Маховые движения:

1. «Хич кик» - махом согнутой ногой, небольшой подскок со сменой ног вперед-вверх в шпагат
2. «Фан кик» круговой мах ногой в лицевой плоскости.
3. «Ножницы» повтор, это есть в движениях прыжкового характера № 10
4. «Кик назад», то же с поворотом на 180°. Повтор №12 и запрещенное
5. «Двойной фан кик», то же с поворотом на 180°. Повтор №13 и запрещенное
6. Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Движения с сохранением статического равновесия:

1. Сагиттальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом ноги двумя руками.
2. Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом ноги одной рукой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на одной ноге на 360°, другая - вертикально вперед с захватом одной рукой.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой на две руки.
2. Сагиттальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат.
4. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.
5. «Капозйра» – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (проходя через стойку).
6. «Иллюзион» – поворот на 360° в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.
7. Из положения сагиттальный шпагат - перекач вправо или влево.

Бег и подскоки:

1. Прыжок ноги врозь - вместе (Джек)
2. Подскоки на одной другая согнута вперед (назад).
3. Кики вперед, назад, в сторону.
4. Толчком двух прыжков на одну другая в сторону (вперед, назад).
5. То же толчком одной.
6. Бег, забрасывая голени назад
7. Бег, высоко поднимая бедро.
8. Скуп вперед (назад, в сторону).
9. Смена ног выпадами.
10. Скрестные шаги в сторону с подскоками.
11. Пружинные шаги на подскоках.

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), rock waves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигрышно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились "делать волну", то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

Locking - был создан участниками группы The Lockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе

маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение ("lock" - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

Strobing - 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, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop - это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

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 "creep 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-Boying style 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. Ладони ровные (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 ладонью? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits"- это танец исключительно пальцами. То есть ваши ладони и пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте ладонь, 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 ввиду 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 видеомэгнитофоном 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, замедляться 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 афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует

хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой "shaking"-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

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

House Dance - стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью тацевальной 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 гиперскоростной 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 (Tommy the 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 движения, 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 вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-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 вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени поднято 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 вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращения кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

- в полуприседе (вправо-влево);
- шпагат продольный;
- шпагат поперечный;
- 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 полу-приседа;
- 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 полушпагат (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 поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, локтя, плеча и далее разгибание в обратной последовательности – плечо, локоть, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело (голова, грудь, живот, таз, колени и от ступней обратно);
- 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 поочерёдно через шаг.

для занятия **KING-TUT** (“tutting”):

- движения рук от локтя 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 (“chest pop”), 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 голенисто-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 ног 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 ступни 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 локтях.

1.4. Планируемые результаты

За время обучения по программе «Фитнес-аэробика» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечнососудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия фитнес-аэробикой для удовлетворения индивидуальных

интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности фитнес-аэробики;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в фитнес-аэробики;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся. Приобретенные на базе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики» предмета, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование фитнес-аэробики в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения содержания образовательной программы «Фитнес-аэробики». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по фитнес-аэробики.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в фитнес-аэробике а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по фитнес-аэробике.

Модель выпускника программы - разносторонне развитая личность.

Характеристика планируемых результатов по годам обучения.

Обучающийся 1 – го-2-го года обучения должен:

Знать:

1. Правила техники безопасности на занятии;
2. Значение утренней зарядки, тренировки;
3. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
4. Историю развития аэробики в России;
5. Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Уметь:

1. Выполнять самостоятельно комплекс ;
2. Выполнять нормативы по общей, специальной и технико-тактической подготовки;
3. Понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Обучающийся 3 – го года обучения должен:

Знать:

1. Виды упражнений, движений;
2. Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
3. О строении и гигиене человека;
4. Историю развития аэробики в мире.

Уметь:

1. Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
2. Самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
3. Выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;
4. Участвовать в соревнованиях.

Обучающийся 4 –го года обучения должен:

Знать:

1. Разновидности аэробики в России, их различия;
2. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки;

Уметь:

1. Участвовать в квалификационных соревнованиях;
2. Выполнять нормативы общей, специальной и технико-тактической подготовки спортсмена – разрядника;
3. Проводить анализ проведенных соревнований, выступлений.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя. Учебный материал программы представлен следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая физическая подготовка (стартовый уровень);
3. Специальная физическая подготовка (базовый уровень);
4. Техничко-тактическая подготовка и акробатика (продвинутый уровень);
5. Хореография. Танцевальная подготовка;
6. Контрольно-переводные испытания;
7. Медицинский контроль.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса: Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 августа

Продолжительность учебного года – 52 недели

Продолжительность занятий:

Представлен отдельным документом

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Зал аэробики №1 – 149,8 кв.м

Зал аэробики №2 – 158,6 кв. м

Музыкальный центр – 2 шт.

Гимнастические коврики – 20 шт.

Скакалки – утяжелители – 10 шт.

Стол – 1 шт.

Стул – 2 шт.

Зеркала- 10 шт.

Станок – 1 шт. (10 метров).

Информационное обеспечение:

1. Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации фитнес-аэробики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ittf.com>;

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>;

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>;

4. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ttfr.ru>;

5. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. [Федерация фитнес-аэробики Республики Башкортостан \(ФФАР РБ\), официальный сайт \(fntb.ru\)](http://федерацияфитнес-аэробики.рф);

2. Демонстрационные видеоматериалы.

Видеоматериалы с соревнований

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Фитнес-аэробика» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по физической культуре и спорту, спортивный разряд по виду спорта «Фитнес-аэробика», «Спортивная аэробика», либо профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;

- знать особенности физиологии и психологии детского возраста; - уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;

- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства. Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. В течение учебного года промежуточная. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.

Формы отслеживания результатов: протокол соревнований, выписки, анализ участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации результатов: проведение соревнований, анализ соревновательной и тренировочной деятельности, самоподготовка.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

При оценивании успеваемости по разделам программы «Фитнес-аэробика» учитываются такие показатели:

1. Теоретические занятия.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерий оценки «Отлично» за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Критерий оценки «Хорошо» за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Критерий оценки «Удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» выставляется за непонимание и незнание материала занятия.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Критерий оценки «Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию тренера используют их в нестандартных условиях;

Критерий оценки «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Критерий оценки «Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Критерий оценки «Неудовлетворительно» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Критерий оценки «Отлично» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Критерий оценки «Хорошо» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Критерий оценки «Удовлетворительно» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера или не выполняется один из пунктов.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерий оценки «Отлично» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, которая отвечает требованиям и обязательного минимума содержания обучения по программе, и высокому приросту обучающегося в показателях физической, технической и тактической подготовленности за определенный период времени.

Критерий оценки «Хорошо» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Критерий оценки «Удовлетворительно» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Критерий оценки «Неудовлетворительно» - обучающийся не соответствует уровню подготовленности, нет темпа роста показателей физической, технической и тактической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных обучающимся и оценок за выполнение контрольных упражнений и выводится средний балл подготовленности по программе.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить прием контрольных нормативов.

Программа приема контрольных нормативов включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1) оценка морфотипических внешних данных.
- 2) оценка хореографической подготовленности;
- 3) оценка общей физической подготовленности;
- 4) оценка специальной физической подготовленности.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

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	За каждый лишний или недостающий 1,0 см – сбавка 0,1 балла; за 0,5 см– 0,05 балла
		7-8	118-130	
		9-10	128-140	
		11-12	135-155	
		13-14	150-160	
		15-16	156-166	
		17-18	158-168	
2	Индекс Брока $\text{Вес} = \frac{\text{рост}^2}{100}$	Длина тела, см	Индекс Брока, отн.ед.	За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г – 0,5 балла
		120-125	2-5	
		126-130	6-9	
		131-135	9-10 (8-9)	
		136-140	11-12 (10-11)	
		141-145	13-14 (12-13)	
		146-150	15-16 (14-15)	
		151-155	17-18 (16-17)	
		156-160	19-16 (17-14)	
		161-165	17-15 (15-13)	
		166-170	19-14 (14-12)	

3	Пропорциональность	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

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Полуприседы и приседы (деми плие и плие) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	Высталения на носок, броски ног по всем позициям (батманы тандю, тандю жете), в сочетаниях с другими движениями.
	Круговые движения ногами по полу и по воздуху (рон де жамб партер и ан лер) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями.
	Плавные и резкие сгибание и разгибания ног (батман фондю и фразпе) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	Махи ногами (гран батман) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных

	сочетаниях с другими движениями.
	Упражнения для рук (пор де бра)
	Прыжки (шанжман-де-пье, жете, ассамбле)
Танцевальная подготовка	Народно–характерные танцы. Современные танцы (латина, джаз, фанк и др.).
	Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

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 нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10, 0	9,5	9, 0	8, 5	8,0	7,5	7, 0	6,5	6, 0	5,5	5,0	4,5	4, 0	3, 5	3,0
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8

Прыжки на гимн. скамейк у и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	5 0	4 5	40	35	3 0	25	20	18	16	14	13	1 2	11
--	----	----	--------	--------	----	----	--------	----	----	----	----	----	----	--------	----

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовки

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад–вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на	20	18	16	14

носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)				
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

**Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности
занимающихся фитнес–аэробикой**

Возраст, лет	Высокий			Средний			Низкий		
	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые качества	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка
11–12 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
12–13 лет, 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0
14–15 лет, КМС	115,5	59,5	175,0	108,5–114,5	58,0–60,0	166,5–174,5	108,0	58,5	166,5
16 лет и старше МС	120,0–126,0	63,0–66,5	186,0–189,5	112,0–119,0	60,5–62,5	172,5–181,5	111,9	60,0	171,9

Оценка двигательной асимметрии

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

$$A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100, \text{ где}$$

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

Pl. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в не ведущую 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 в не 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; в не 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.

2.5 . Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (Учебно-методический комплекс)

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные, - практические;

б) по характеру обучения:

- объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и учащихся:

- активные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебнопознавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы практического контроля и самоконтроля.

Перечень видов учебных занятий.

	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	Учебнотренировочное занятие , беседа, лекция
	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционноконтрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	Собеседование, консультация, самостоятельная работа, практическая работа

	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	Обсуждение, беседа, учебнотренировочные занятия, мастеркласс.
	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	Зачет, тестирование, соревнования

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
------	------	---------------------------	------------------	--------------------------	-------------------------

1	ОФП	Беседа, учебно-тренировочное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Техника перемещений, ударов, подачи, отбивания мяча.	Рассказ, учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнования.	Методы: Словесный, наглядный, практически. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	Оборудование: столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательная - игровой, словесный Приемы: объяснение, демонстрация	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.	Обсуждение.

6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тренировочные занятия	Метод соревновательно-игровой, практический	Оборудование: Столы, сетки, ракетки Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
---	---------------------	---	---	--	---------------------------------------

**Особенности структуры учебного занятия
(«Алгоритм учебного занятия») - краткое описание структуры занятия и его этапов (при необходимости)**

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

****Примерное распределение времени на занятие 1 час.**

Часть занятия	Содержание	Длительность примерно
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря. Объяснение задач занятия. Общеразвивающие упражнения.	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики фитнес-аэробики -специальные упражнения	30-25 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей

детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (табл.6).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст (лет)											
	5-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств, тех которые не находятся в сенситивном периоде.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, а также результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

К основополагающим принципам подготовки юных спортсменов относятся:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес-аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных

и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип гармонии - это также один из основополагающих принципов. Он предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармонического единения спорта, искусства и философии.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям и высшему спортивному мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются год от года в сторону увеличения объема специальной подготовки; объем и особенно интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.

4. Использование в тренировочном процессе средств сопряженной подготовки, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

5. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

6. Использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов при подготовке к крупным общероссийским и международным соревнованиям (на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов).

В программе представлены основные разделы подготовки юных спортсменов, изложенные на основе новейших данных в области теории и методики спорта.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике и содействия

успешному решению задач физического воспитания детей и молодежи школьного возраста

Основным показателем работы детско-юношеских спортивных школ по фитнес-аэробике являются: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку юношеских и взрослых сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и выполнение спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Психологическая подготовка

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 спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена 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, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки спортсменов 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 спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, 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 спортсменов. 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 спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов 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 спортсмена 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 спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, 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 учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов 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 спортсменов и различных объектов.

Развитие внимания.

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

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

Формирование способности управлять эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам 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 спортсменами 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.

1. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, 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 дней до соревнований

Раздел 3. Программа воспитания

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Цель воспитательной работы: формирование ценностных ориентаций обучающихся, определяющих общую гуманистическую направленность их личности, соответствующую насущным интересам личности и общества, принципам государственной политики в области образования; создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

В связи с поставленной целью задачи определяются так:

- формирование и развитие коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- организация системной работы с обучающимися;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально значимой деятельности обучающихся.

Направления воспитательной работы

Правовое воспитание

Цель мероприятий: недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания.

Задачи мероприятий: Проведение профилактических бесед на темы толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних.

Нравственное воспитание

Цель мероприятий: целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

Задачи мероприятий:

- возрождение нравственных ценностей;
- соблюдение единства воспитательных и практических задач;
- становление основ морали и нравственности;

- формирование гуманизма к окружающему;
- формирование потребности самосовершенствования;
- расширение кругозора, развитие морального суждения, обучение главным способам самостоятельного принятия решений.

Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание

Цель мероприятий: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.

Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек

Цель мероприятий: развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей).

Задачи мероприятий:

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитать ответственную личность, приверженную традиционным ценностям и уважающую религиозное и национальное многообразие Российской Федерации, воспитание твердой гражданской позиции, направленной на поддержание территориальной целостности РФ и восприятие интересов государства как своих собственных.

Задачи мероприятий: Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)

Цель мероприятий: Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности, совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности жизнедеятельности, обучение учащихся, выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения.

Задачи мероприятий: научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления

Цель мероприятий: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;

Задачи мероприятий: Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;

- правомерное поведение болельщиков;

- расширение общего кругозора юных спортсменов.

Работа с родителями

Цель мероприятий: психолого-педагогическое просвещение родителей, создание условий, при которых ребенок может обрести возможности, позволяющие справляться с различными трудными ситуациями, противостоять рискам. Это возможно сделать, если в организации создается единое поле понимания, ценностей, идей.

Задачи мероприятий:

Сбор сведений и обновление данных о социальном составе обучающихся

-выявление детей из социально-незащищенной категории;

-выявление детей «группы риска» (склонных к непосещению занятий в школе, уклонению от учебы, грубых в отношении учителей и сверстников, находящихся

без контроля родителей);

-выявление неблагополучных семей.

Ознакомление родителей с «телефоном доверия»

Профориентационная деятельность.

Цель мероприятий: комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Задачи мероприятий:

Судейская практика: Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Инструкторская практика.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества;

- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

- формирование склонности к педагогической работе;

СЕНТЯБРЬ

п/ п	Разделы плана	Название мероприятий	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа на тему: «Мои права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Городские соревнования, посвященные «Памяти друзей»	Соревнования
3	Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание	Беседа на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа
4	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Соревнования Церемонии открытия, закрытия, награждения
5	Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек	Беседа: «11 сентября – День трезвости»; «Алкоголизм – добровольное безумие»	Беседа
6	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность	Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическая акция «Внимание – дети!» Проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю Проведение занятий с обучающимися по действиям в возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций; День солидарности в борьбе с Терроризмом. Беседа: «Вместе против террора» Показ роликов по профилактике экстремизма Беседа: «На улицах города»	Беседа Инструктаж Просмотр видеофильмов Распространение памяток

7	Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления Соревнования
8	Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Родительское собрание Беседа
9	Профориентационная деятельность	Работа в качестве помощника судьи на соревнованиях Организация и проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	Консультация Соревнования Тренировочное занятие Консультация Проигрывание ситуаций Индивидуальная работа Работа в парах и т.д.

ОКТАБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Профилактика вредных привычек	Месячник профилактики наркозависимости среди обучающихся Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних. Республиканские соревнования по фитнес-аэробике под девизом «Спорт против наркотиков!» Декада профилактических мероприятий приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Октябрь Беседа Соревнования Просмотр видеороликов
2	Правовое воспитание	Беседа на тему профилактики экстремистских проявлений, формированию законопослушного толерантного поведения обучающихся. Беседа: «Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации».	Беседа

3	Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа: «Правила поведения при угрозе террористического акта» Беседа по безопасности на дорогах «Дорожные знаки» Просмотр видеоролика для детей о правилах ПБ Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Беседа Просмотр видеороликов Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «1 октября – День пожилых людей» Беседа: «11 октября – День Республики Башкортостан» Соревнования, посвященные Дню Республики Беседа «Флаг. Герб. Гимн»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Распространение памяток для родителей «Если у Вас требуют взятку» Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Беседа Распространение памяток

НОЯБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа по профилактике правонарушений «Права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Беседа: «16 ноября – Международный день толерантности», «Нравственность – сила нации»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ «Наркотики: жизнь до и после» Профилактическое мероприятие «Сообщи, где торгуют смертью»	Беседа
4	Спортивно-	Состояние и развитие спорта в России	Беседа, лекция

	эстетическое воспитание	(все группы)	
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма, посвященной Международному дню толерантности Беседа: «Терроризм – угроза обществу» Викторина «Пешеход» Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) Распространение памяток для обучающихся «Безопасный интернет – детям»	Беседа Викторина Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «4 ноября – День народного единства» Беседа на тему: «24 ноября – День матери в России» Соревнования, посвященные Дню Матери	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) Распространение памяток для родителей «Это важно знать!»	Индивидуальные беседы

ДЕКАБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Давайте дружить» Показ роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Беседа с обучающимися о значении «телефона доверия»	Беседа Показ видеороликов
2	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом» Проведение профилактической беседы приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Беседа Просмотр видеороликов
3	Спортивно-эстетическое воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекция
4	Нравственное	Тематические беседы с примерами из	Беседа

	воспитание	истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую жизненную ситуацию	
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Инструктаж с обучающимися по ТБ, ПБ, ПДД, личной безопасности перед каникулами, поездками на соревнования, экскурсиями, походами выходного дня. Беседа на тему: «Сущность терроризма» Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 декабря - День Конституции Российской Федерации» Соревнования «Новогодний турнир»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы

ЯНВАРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Нам надо лучше знать друг друга»	Беседа
2	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Мы за ЗОЖ»	Показ видеороликов
3	Нравственное воспитание	Проведение походов выходного дня Экскурсия в лес (кормление птиц и белок, катание на горках) Посещение стадиона «Торос» (катание на коньках) Подвижные игры, эстафеты и конкурсы	Беседа Подвижные игры, эстафеты и конкурсы

		конкурсы для детей на центральной городской ёлке	Экскурсия
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа с детьми, проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Участие в республиканских соревнованиях Детско-юношеское первенство РБ	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение раздаточного материала для родителей по медиабезопасности «Где гуляют ваши дети?»	Распространение памяток

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Профилактическая Акция «Закон и подросток»	Беседа, викторина, показ видеороликов
2	Нравственное воспитание	Встреча с участниками боевых действий	Встреча
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Подумай что дороже»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа, лекция

5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа по личной безопасности «Один дома» Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду» Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма «Молодежные и экстремистские организации и их опасность для общества»	Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «23 февраля – День защитника Отечества» Мероприятие месячника оборонно-массовой работы Республиканские соревнования посвященные Дню защитника Отечества	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Индивидуальные беседы

МАРТ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья»	Беседа Распространение памяток
2	Нравственное воспитание	Беседа на тему: «Ты да я такие разные, но...»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика	Показ роликов по профилактике ДДТТ Проведение беседы с обучающимися направленных на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью. Беседа на тему: «Безопасность в интернете»	Показ видеороликов Беседа Распространение

	экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «8 марта – Международный женский день» Соревнования, посвященные Международному женскому дню	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Индивидуальные беседы
АПРЕЛЬ			
1	Правовое воспитание	Просмотр роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Просмотр видеороликов Беседа
2	Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с обучающимися «Неделя здоровья»	Беседа Спортивная эстафета
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие фитнес-аэробики в России.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях» Профилактическая Акция «Закрой окно – в доме ребенок» Беседа на тему: «30 апреля – День пожарной охраны» Просмотр видеороликов для детей о правилах ПБ	Беседа Распространение памяток Просмотр видеороликов

	безопасность)		
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 апреля – День космонавтики» Соревнования, посвященные «Дню космонавтики»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы
МАЙ			
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Профилактика и разрешение конфликтов»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Тематические беседы примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую ситуацию. Участие в профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Правда о синтетических наркотиках»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Самостоятельные занятия дома и их значение	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!» Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. Инструктаж по ТБ на летние каникулы Профилактическая Акция «Внимание – дети!» Профилактическая Акция «Неделя безопасности дорожного движения»	Беседа Распространение памяток Инструктаж Викторина

6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «09 мая – День Победы в ВОВ 1941-1945 гг.» Соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945 гг.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. Командные соревнования для воспитанников ДЮСШ и их родителей «Неразлучные друзья – взрослые и дети»	Беседа Соревнования Эстафета

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273ФЗ);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила,...");

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных

направлений нацнотехнологического и культурного развития страны» от 29.09.2023 № АБ 3935/06.

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

II. Основная литература

Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3 / КубГАФК; под ред. В.А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2016. - 306 с: ил.;

Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 325 с.: ил. - Библиогр.: с. 315-321.;

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, 2017. - 29 с.;

Горохова В.Е. Теория и практика физической культуры. - 2017. - №5-С.22.;

Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие В.Я. Кудлин, Н.В. Захарова: МГАФК. - Малаховка, 2017. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.;

Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2017. - 192 с.;

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 543 с.;

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. -Киев: Олимпийская температура, 2017. -320 с.;

Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 64 с. - 57.81.;

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., 2018. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.;

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. -286 с.;

Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2017. - 424 с.;

Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2018 - 141с.;

Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 2018.-448 с.;

Хозяинова Д.А. Горская И.Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2018,-115с.;

Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов: МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 80 с. : ил. - 40.45.17;

III. Дополнительный список

Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2018. - 480 с.;

Шипилина И.А Фитнес-аэробика - история, выдающие спортсмены.- Краснодар 2017г. - 66с.;

Правила соревнования по фитнес-аэробике: Федерация фитнес-аэробики России. - Москва 2017г.-47 с.;

Журнал «Фитнес-аэробика».

IV. Интернет-ресурсы

<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekh№ika-biezopas№osti-№a-za№iatiiakh-fizichieskimi.html>;

<http://№sportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/os№ovy-metodiki-i-orga№izatsii-samostoyatel№ykh>;

<http://ducsh-4.ru/doc/tp.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/pr1-4kls.doc>;

<http://www.f№tb.ru/stab/prdopobr.pdf>.

**Критерии и показатели оценки эффективности реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Общая физическая подготовка»**

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими всеми умениями и навыками по основным разделам программы; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; выполнения комплекса упражнения предусмотренными программой; работает с оборудованием с помощью педагога; применяет знания в знакомой ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала; слабо владеет практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Максимальное количество баллов по критерию -10

**Критерии оценки и показатели сформированности
личностных качеств**

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном- «Я люблю и горжусь», ценностном «я ценю и уважаю» и деятельностном уровне- «Я делаю»(готов сделать) -2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 балл.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого -2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к

		общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения(культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность , которая имеет характер целенаправленной деятельности ;преобладают внутренние(личностные) мотивы к познанию- 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству. не имеет сознательно поставленных целей в обучении -0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностного

потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.		отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - Отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством)- 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях- 2 балла. <i>Средний уровень:</i> Представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

«Самоанализ личности» (Мотков О.И.)

Данная диагностика проводится с учащимися 11-17 лет.

Цель диагностики: оценить уровень проявления социально значимых качеств личности: активность нравственной позиции; коллективизм; гражданственность; трудолюбие; волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами. Он разбит на два подфактора, по два вопроса в каждом. Больше количество баллов по фактору, подфактору на более высокую степень проявления, степень оценки качества в личности.

Самый высокий суммарный балл по фактору – 20, по фактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Педагогу и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований педагога дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – более высокие, а дети – самые высокие самооценки. Уровень самооценки учащихся постепенно снижается от 6 к 10 классу, сближаясь с оценками педагогов.

Степень расхождения между оценками педагога и самооценками детей указывают на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углублённый самоанализ качеств (при углублённом варианте предъявления). Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики через год покажет динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

Инструкция к проведению диагностики.

На столах у учащихся текст диагностики (по 1 экземпляру на стол) и карточки, на которых учащиеся выставляют оценки.

На доске – шкала оценки:

1б. – неверно

2б. – скорее неверно

3б. – когда как 4б. – в целом верно 5б. – верно.

Слова учителя:

«Ребята вам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности. Прочитайте внимательно высказывание и в соответствии со

шкалой оцените своё отношение к высказыванию. Например, на первый вопрос вы выбрали ответ «скорее неверно». Тогда в клеточке с цифрой «1» вы пишете цифру «2». Таким образом нужно отвечать на все вопросы.

Бланк ответов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Текст «Самооценка личности».

Уважительно отношусь к большинству людей, одноклассников.

Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.

Готов(а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.

Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.

Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.

Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.

В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.

Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.

Часто изобретаю свой подход к делу.

Люблю предлагать и осуществлять новые дела.

Умею длительно работать с полной отдачей сил.

Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.

Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.

Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.

Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.

Мне присуща тщательность, доброжелательность в любом деле.

Люблю самостоятельную, трудную работу.

Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и других.

Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения и навыки.

Я привык(ла) выделять главное и не отвлекаться на постороннее.

Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Обработка результатов:

Получив результаты диагностики, педагог заносит их в таблицу в соответствии с со следующими направлениями:

Активность нравственной позиции — № 1,2,13,14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1,13.

1б – стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14.

2. Коллективизм — № 3,4,15,16.

2а – ответственность перед коллективом – 3,15.

2б – чуткость и взаимопомощь – 4,16. 3. Гражданственность — № 5,6,17,18.

3а – осознание значимости своего труда для общества – 5,17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6,18.

4. Трудолюбие

4а – добросовестность – 7,19.

4б – самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20. 5. Творческая активность — № 10,21,22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9,21.

5б – стремление к новому, инициатива 6. Волевые качества — № 11,20,23,24. 6а – целеустремлённость – 11,21.

6б – настойчивость и самообладание –

После того, как все результаты внесены в таблицу, подсчитывается средний балл как по горизонтали по каждому ученику, определяется итоговый уровень самоанализа, и по вертикали – определяется средний уровень каждого качества.

Результаты среднего балла по качествам личности по окончании подсчётов и определение результатов педагог пишет анализ итогов проведенной диагностики, определяет положительные и отрицательные тенденции, выявляет причины и проблемы, прогнозирует пути решения проблем.

