

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от «24» 08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО ДЮСШ Камышинского
муниципального района Волгоградской области
Н.В. Козлова
Приказ от 24.08.2022 г. № 84



Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы- составители:

Теплова Людмила Юрьевна, руководитель ФВ;
Смольская Дарья Дмитриевна, методист;
Костенко Светлана Сергеевна, тренер-преподаватель;
Каунова Ольга Викторовна, тренер-преподаватель.

г. Петров Вал
2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.		3
Пояснительная записка:		
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность	4
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	5
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.9.	Цель и задачи программы	8
1.10.	Учебный план	10
1.11.	Содержание программы	11
1.12.	Планируемые результаты	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:		16
2.1.	Календарный учебный план-график программы	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Перечень информационного обеспечения	40
Приложения:		43
1.	Форма календарного учебного плана-графика программы.....	43
2.	Форма годового плана обучения.....	44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

1.1. Направленность и актуальность программы.

Направленности программы:

- по тематической направленности – физкультурно-спортивная;
- образовательная область – физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей – секционная;
- по сроку обучения – многолетняя;
- по характеру внесённых изменений – модифицированная.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Занятия фитнес-аэробикой укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Благодаря фитнес-аэробике, уменьшаются возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним важным моментом является и тот факт, что в отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие отбор практикой специалистов и временем с точки зрения их полезности для здоровья человека.

Опираясь на накопленный опыт и на самые актуальные и прогрессивные спортивные направления и разработки, фитнес-аэробика следует одному из главных принципов – связь времен и традиций. Это помогает двигаться вперед в ногу со временем и дает надежную опору.

А ведь выступления на фестивалях, соревнованиях, конкурсах является для юного человека главным мотивом регулярных занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района организуются многочисленные спортивно – и культурно-массовые мероприятия, в которых детей с удовольствием принимают участие, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы. Поэтому возникает потребность в обучении детей фитнес-аэробике и воспитания в них красоты, гармонии и ведения здорового образа жизни.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью фитнес-аэробики для любого возраста и пола;
- возможностью использования фитнес-аэробики для разностороннего физического и психического развития, укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;

- фитнес-аэробика позволяет решить проблему занятости у детей (в основном, девочек) свободного времени, пробуждения интереса к данному виду спорта.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, а систематические занятия фитнес-аэробикой позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности на занятиях остаётся преимущественно фронтальная, но дополнительно используются индивидуальные, и групповые формы, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Курс условно делится на 4 этапа: 1 этап- объяснение нового материала, 2 этап-разучивание, 3 этап -совершенствование обретенных навыков, 4 этап - демонстрация достижений учащихся в форме показательных выступлений.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая физическая подготовка;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Техническая подготовка. Хореографическая подготовка;
5. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
6. Участие в спортивно - культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа;
7. Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности программы по фитнес-аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг, черлидинг и фитнес, как общефизическая подготовка.

Занятия фитнес-аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, воспитывают чувство коллективной ответственности. Выполнение контрольных заданий оценивается по разработанным критериям. Формами подведения итогов данной программы или ее отдельных этапов являются: выполнение контрольных заданий и упражнений, спортивно-показательные выступления.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются дети в возрасте 6-16 лет, пожелавшие обучаться по данной программе (не проходя индивидуальный отбор), имеющие медицинский допуск. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – общекультурный (базовый).

Объём учебных часов – 4 часа в неделю, 42 учебных недель, итого 168 часа в год.

Срок реализации – 8 лет.

1.6. Форма обучения – очная.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 2 раза в неделю по 90 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса.

В программе отражены основные принципы обучения:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по программе включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Особенности формирования и определения объеманедельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах) указаны в Таблице № 1.

Таблица № 1

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	16-20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	до 6*

***Примечание:** в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен не более чем на 10% от годового объема, и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более 25 % от годового тренировочного объема.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность указано в таблице № 2

Таблица № 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программа рассчитана на 4-летний срок обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса обучения.

Основной показатель обучения по фитнес-аэробике - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития и технической, тактической, теоретической подготовки, участие в спортивно-массовых мероприятиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В

комплексном зачете учитываются все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Обучение в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, хореографическую и психологическую подготовку.

Программа рассчитана на пятилетний срок обучения. Общая направленность многолетнего обучения следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучение технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья обучающегося в процессе обучения.

Методика и специфика проведения занятий. При планировании и проведении занятий с детьми 6 - 13 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительных и двигательных анализаторов.

Так как основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 6-7-ми летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их будет очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Типы физических занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип УТЗ должен составлять не менее 50% всех занятий.
2. Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
3. Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная

самостоятельность и способность участвовать в коллективных играх.

4. Хореографическое занятие. Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности, и физического развития спортсменов.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней, как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

1. Организационно-подготовительный этап. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части УТЗ - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2. Основной этап. Задача основной части УТЗ - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть УТЗ целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

3. Заключительный этап. Продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части УТЗ - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При построении учебно-тренировочного процесса, 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 чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 3). В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств в тех, которые не находятся в чувствительном периоде.

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст											
	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	+	+	+		+	+	+	+	+			

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- создание оптимальных условий для физического, психического, личностного развития обучающихся, самореализации, укрепления здоровья и формирования общей культуры и организации содержательного досуга, позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий фитнес-аэробикой.

Основные задачи программы:

1) образовательные (предметные):

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей развития фитнес-аэробики;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить основы техники и тактики фитнес-аэробики;
- приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

2) метапредметные:

- способствовать саморазвитию и самосовершенствованию общих физических качеств;
- способствовать развитию специальных физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств;
- способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.

3) личностные:

- способствовать формированию интереса к занятиям спортом, чувства вкуса;
- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- способствовать духовно-нравственному и эстетическому воспитанию.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на первый-второй годы обучения:

- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений);
- знакомство с основами ОФП и СФП.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на третий-четвертый годы обучения:

- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;
- знакомство с основами техники и хореографии фитнес-аэробики.
- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на пятый-шестой

годы обучения:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики;
- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на седьмой-восьмой годы обучения:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- соразмерная физическая подготовка;
- развитие специально-двигательной подготовки (координации);
- направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма - повышение объема тренировочных нагрузок;
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений;
- формирование умений понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовая психологическая подготовка и воспитательная работа;
- регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях.

1.10. Учебный план

Разделы учебного плана, %	Годы обучения				
	1 -2 год	3-4 год	5-6 год	7 год	8 год
Теоретическая подготовка.	4-6	6-8	8-10	8-10	8-10
Общая физическая подготовка.	40-45	30-35	16-24	15-20	15-20
Специальная физическая подготовка.	30-35	35-40	16-24	15-20	15-20
Техническая подготовка. Хореографическая подготовка.	12-15	15-20	20-25	25-30	25-30
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	4-6	6-8	6-8	6-8	6-8

Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	4-6	6-8	6-9	6-9	6-9
Контрольные испытания.	4-6	6-8	6-9	10	10

**Учебный план программы
(42 недель, 4 часа/2 раза по 90´ в неделю, 168 часов в год)**

Таблица № 5

№п/п	Разделы, часы	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
1.	Теоретическая подготовка.	10	12	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка.	60	60	40	40	36
3.	Специальная физическая подготовка.	50	50	64	64	64
4.	Техническая подготовка. Хореографическая подготовка.	24	22	28	28	28
5.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	6	8	8	8	8
6.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	6	8	8	8	8
7.	Контрольные испытания.	8	8	8	8	12
8.	Общее количество часов в год	168	168	168	168	168

1.11. Содержание программы:

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (далее – СОГ-1-2)**

Таблица № 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	63	3	60	текущий контроль, наблюдение
	1.1. Вводный и (или) повторный инструктаж. ТБ на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.	23	3	20	
	1.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.	10		10	
	1.3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	10		10	
	1.4. Легкая атлетика.	10		10	
	1.5. Подвижные и спортивные игры.	10		10	
2.	Специальная физическая подготовка.	53	3	50	
	2.1. Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	2	2		
	2.2.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		
	2.3.Упражнения для гибкости. Растяжка. Стрейчинг.	20		20	
	2.4.Упражнения на формирование осанки.	10		10	
	2.5.Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.	10		10	
	2.6.Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	10		10	
3.	Техническая и хореографическая подготовка:	25	1	24	
	3.1. Строение и функции организма человека.	1	1	-	
	3.2. Элементы классического танца: Позиции рук и ног; Releve -	12		12	

	подъем на полупальцы; Plie - приседание. Battementtendu - движение натянутой ноги из позиции «наточку» и в позицию; Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Движение руками (позиции), головой, туловищем. Battementfondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie. Battementfrappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Ronddejambeenlair- рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Движение руками (позиции), головой, туловищем.				
	3.3. Базовые шаги: дисциплина «Аэробика». Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги.	12			12
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	7	1	6	Психолог.наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	-	
	4.2. Воспитание личностных качеств	1	-	1	
	4.3. Формирование спортивного коллектива. Инициативность и дисциплинированность	1	-	1	
	4.4. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности. Индивидуализация тренировочного процесса. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	2	-	2	
	4.5. Медицинский контроль	2	-	2	
5.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	7	1	6	Выступления
	5.1. Формы организации тренировочных занятий.	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно- или культурно-массовых мероприятиях.	3	-	3	
6.	Контрольные испытания (нормативов):	9	1	8	Тестирование
	6.1. Условия приема нормативов	1	1	-	
	6.2. Тестирование по ОФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по СФП	2	-	2	
	6.4. Тестирование по технической и хореографической подготовке	2	-	2	
Итого:		168	10	158	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы второго года обучения (далее – СОГ-3-4)**

Таблица № 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка.	62	2	60	текущий контроль, наблюдение
	1.1. Повторный инструктаж. ТБ на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения.	12	-	12	
	1.3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.	12	-	12	
	1.4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	12	-	12	
	1.5. Легкая атлетика.	12	-	12	
	1.6. Подвижные спортивные игры.	12	-	12	
2.	Специальная физическая подготовка.	53	3	50	
	2.1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	-	

	2.2.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-	
	2.3.Упражнения для увеличения амплитуды и пассивной гибкости.	20	-	20	
	2.4.Упражнения на формирование осанки.	10	-	10	
	2.5.Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.	10	-	10	
	2.6.Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	10	-	10	
3.	Техническая и хореографическая подготовка.	25	3	22	
	3.1. Основы музыкальной грамоты.	1	1	-	
	3.2. Строение и функции организма человека.	2	2	-	
	3.3. Элементы классического танца: Petitsbattementssurlecoi-de-piedBattementrelevelent- медленныйподъемноги. Battement developpe – медленное поднимание ноги через passe. Grand battement jete - махнойой. G.b.j.balance - grand battement. Вперединазад, нога проходит через I позицию.	11		11	
	3.4. Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика». Простые шаги на 4 и 8 счетов	11		11	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	
	4.1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	-	Психолог.наблюдение, медицинский контроль
	4.2. Развитие внимания.	2	-	2	
	4.3. Развитие процессов восприятия.	2	-	2	
	4.4.Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.	2	-	2	
	4.5. Медицинский контроль	2	-	2	
5.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	2	8	Результаты участия, выступления
	5.1. Участие в районных конкурсах.	4	2	2	
	5.2. Участие в спортивно- или культурно-массовых мероприятиях.	6	-	6	
6.	Контрольные испытания.	9	1	8	
	6.1. Условия приема нормативов	1	1	-	Тестирование
	6.2. Тестирование по ОФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по СФП	2	-	2	
	6.4. Тестирование по технической и хореографической подготовке	2	-	2	
Итого:		168	12	156	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы второго года обучения (далее – СОГ-5-6)**

Таблица № 7

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка.	42	2	40	текущий контроль, наблюдение
	1.1. Повторный инструктаж. ТБ на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения.	8	-	8	
	1.3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.	8	-	8	
	1.4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	8	-	8	
	1.5. Легкая атлетика.	8	-	8	
	1.6. Подвижные спортивные игры.	8	-	8	
2.	Специальная физическая подготовка.	66	2	64	
	2.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-	
	2.2. История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	1	1	-	
	2.3. Упражнения для увеличения амплитуды и пассивной гибкости	14	-	14	
	2.4. Упражнения на формирование осанки.	14	-	14	
	2.5. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.	12	-	12	

	2.6. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12	-	12	
	2.7. Прыжки различного характера.	12	-	12	
3.	Техническая и хореографическая подготовка.	30	2	28	
	3.1. Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	-	
	3.2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	-	
	3.3. Элементы классического танца: Petits battement sur le coin-de-pied Battement relevent - медленный подъем ноги. Battement developpe - медленно поднимаем ногу через passe. Grand battement jete - мах ногой. G.b.j.balance - grand battement. впереди назад, нога проходит через I позицию.	14	-	14	
	3.4. Базовые шаги: дисциплина «Хип-хоп аэробика» Изучение и совершенствование техники использования элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела	14	-	14	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	10	2	8	
	4.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.2. Развитие внимания.	2	-	2	
	4.3. Развитие процессов восприятия.	2	-	2	
	4.4. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.	2	-	2	
	4.5. Медицинский контроль	2	-	2	
5.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	2	8	
	5.1. Основы музыкальной грамоты.	2	2	-	Результаты участия, выступления
	5.2. Участие в районных конкурсах.	4	-	4	
	5.3. Участие в спортивно- или культурно-массовых мероприятиях.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания.	10	2	8	
	6.1. Условия приема нормативов	2	2	-	Тестирование
	6.2. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.3. Тестирование по СФП	2	-	2	
	6.4. Тестирование по технической и хореографической подготовке	4	-	4	
Итого:		168	12	156	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы второго года обучения (далее – СОГ-7)**

Таблица № 8

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка.	42	2	40	текущий контроль, наблюдение
	1.1. Повторный инструктаж. ТБ на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения.	8	-	8	
	1.3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.	8	-	8	
	1.4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	8	-	8	
	1.5. Легкая атлетика.	8	-	8	
	1.6. Подвижные спортивные игры.	8	-	8	
2.	Специальная физическая подготовка.	66	2	64	
	2.1. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
	2.2. Упражнения для увеличения амплитуды и пассивной гибкости	14	-	14	
	2.3.. Упражнения на формирование осанки.	14	-	14	
	2.4. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.	12	-	12	
	2.5. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12	-	12	

	2.6. Прыжки различного характера.	12	-	12	
3.	Техническая и хореографическая подготовка.	30	2	28	
	3.1. История развития и современное состояние фитнес – аэробики.	2	2		
	3.2. Элементы классического танца.	14	-	14	
	3.3. Базовые шаги: дисциплина «Хип-хоп аэробика» Изучение и совершенствование техники использования элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела.	14	-	14	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	10	2	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.	2	2	-	
	4.2. Развитие внимания.	2	-	2	
	4.3. Развитие процессов восприятия.	2	-	2	
	4.4. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.	2	-	2	
	4.5. Медицинский контроль	2	-	2	
5.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	2	8	Результаты участия, выступления
	5.1. Основы музыкальной грамоты.	2	2	-	
	5.2. Участие в районных конкурсах.	4	-	4	
	5.3. Участие в спортивно- или культурно-массовых мероприятиях.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания. Итоговая аттестация	10	2	8	Тестирование
	6.1. Условия приема нормативов	2	2	-	
	6.2. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.3. Тестирование по СФП	2	-	2	
	6.4. Тестирование по технической и хореографической подготовке	4	-	4	
Итого:		168	12	156	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы второго года обучения (далее – СОГ-8)**

Таблица № 9

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Общая физическая подготовка.	38	2	36	текущий контроль, наблюдение
	1.1. Повторный инструктаж. ТБ на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	1.2. Строевые упражнения.	8	-	8	
	1.3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.	8	-	8	
	1.4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	8	-	8	
	1.5. Легкая атлетика.	6	-	6	
	1.6. Подвижные спортивные игры.	6	-	6	
8.	Специальная физическая подготовка.	66	2	64	текущий контроль, наблюдение
	2.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	2.2. Упражнения для увеличения амплитуды и пассивной гибкости	14	-	14	
	2.3. Упражнения на формирование осанки.	14	-	14	
	2.4. Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.	12	-	12	
	2.5. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	12	-	12	
	2.6. Прыжки различного характера.	12	-	12	
9.	Техническая и хореографическая подготовка.	30	2	28	
	3.1. Общая характеристика спортивной подготовки.	2	2	-	
	3.2. Элементы классического танца	14	-	14	

	3.3. Дисциплины аэробики.	14	-	14	
10.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	10	2	8	Психолог.наблюдение, медицинский контроль
	4.1. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	-	
	4.2. Развитие внимания.	2	-	2	
	4.3. Развитие процессов восприятия.	2	-	2	
	4.4.Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.	2	-	2	
	4.5. Медицинский контроль	2	-	2	
11.	Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	10	2	8	Результаты участия, выступления
	5.1. Основы музыкальной грамоты.	2	2	-	
	5.2. Участие в районных конкурсах.	4	-	4	
	5.3.Участие в спортивно- или культурно-массовых мероприятиях.	4	-	4	
12.	Контрольные испытания.	14	2	12	Тестирование
	6.1. Условия приема нормативов	1	1	-	
	6.2. Тестирование по ОФП	3	-	3	
	6.3. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.4. Тестирование по технической и хореографической подготовке	4		4	
	6.5. Тестирование по теории	2	1	1	
Итого:		168	12	156	

1.12. Планируемые результаты программы.

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и одежде;
- правила фитнес-аэробики;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию фитнес-аэробики;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики фитнес-аэробики;
- правильно применять технические приемы в фитнес-аэробике;
- выполнять основные технические приемы фитнес-аэробики;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в мероприятиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Рабочая программа, календарный учебный план-график (Приложение 1) и годовой план обучения(Приложение 2) составляются тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий на каждый год обучения в начале учебного года, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Рабочая программа должна содержать: титульный лист, пояснительную записку или аннотацию, календарный учебный план-график программы (по месяцам), годовой план обучения, включающий содержание программы (по неделям), методическую часть, контрольные нормативы, перечень информационного обеспечения.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам.

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 11);
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы Таблица № 10

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Скакалка гимнастическая	штук	20
7.	Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)	штук	16
8.	Станок хореографический	комплект	1
9.	Стенка гимнастическая	штук	3
10.	Помпоны	пара	2 на каждого об-ся
11.	Музыкальный центр	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
12.	Видеооборудование для записи и просмотра изображения	комплект	1
13.	Доска информационная	штук	1
14.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1

Спортивная экипировкой, необходимые для реализации Программы Таблица № 11

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Купальник гимнастический	шт.	2 на каждого об-ся
2.	Чешки гимнастические	пара	2 на каждого об-ся

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня

освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся в выбранном виде спорта;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- мероприятия.

2.3.2. Промежуточная аттестация обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы, согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем, и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп, формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин, признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность, и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз, образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительной причине или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

2.3.3. Итоговая аттестация обучающихся.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющие академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий и доводятся до сведения обучающихся с предоставлением перечня контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа о выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет –сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные нормативы по СФП, технической и хореографической подготовке

Таблица № 12

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке по фитнес-аэробике				
Виды нормативов	1 год	2 год	3 год	4 год
Отжимание (кол-во раз)	3	5	10	12
Поднимание на носок (раз)	4	6	8	10
Поднимание прямых ног на 90° в висе на гимнастической стенке (раз)	6	10	16	20

Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз)	6	20	40	45
Прыжок вверх (см)	16	23	25	30
Равновесие (сек)	1	3	6	8
Наклон из положения сидя (см)	5	8	10	12
Шпагат (правой, левой, прямой)	-	зачет	зачет	зачет
Мост (держат 3 сек)	-	зачет	зачет	зачет
Элементы классического танца	-	зачет	зачет	зачет
Базовые шаги	-	зачет	зачет	зачет

2.4.3. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации по ОФП

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО.

2.4.4. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации по СФП, технической и хореографической подготовке

Таблица № 13

Раздел подготовки	Содержание норматива
Хореография	* <i>Demiplie</i> (полуприсед)
	* <i>Grandplie</i> (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* <i>Batlementtendu</i> (выставление ноги на носок (на точку))
	* <i>Batlementtendu</i> (резкий подъём ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Ronddejambearterre</i> (круговое движение ногой). * <i>Ronddejambeenlair</i> (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
Танцевальная подготовка	* <i>Batlementfendu</i> (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°), * <i>Batlement frappe; batlement double frappe</i> (резкоесгибаниеиразгибаниеноги на пол, на 25°, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	* <i>Grandbattlementjete</i> (махи) на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	Народно-характерные танцы, современные танцы Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Упражнения по хореографии и танцевальной подготовки оцениваются по 10 бальной системе. 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.

вопросы теоретического зачета

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 32 вопроса, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 4 вопроса). Для зачета необходимо правильно ответить не менее, чем на 25 вопросов.

Тренер-преподаватель готовит самостоятельно вопросы и задания для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет главную 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 может включать следующие темы:

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

2. История развития и современное состояние фитнес – аэробики. 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.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

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

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

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

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

7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и

специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

8. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

2.5.2. Раздел 2. 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 \ поре 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) безотягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. 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. Изи.п. упор руками, стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

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

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

2.5.3. Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых Шин). Прыжки на мостике 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).

2.5.4. Раздел 4. Техническая и хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге

(вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

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

Battementendu - движение натянутой ноги из позиции «наточку» и В позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по 1, V позиции: вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги: сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

Battementdujete- бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по 1, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов).

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

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

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* -ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basicstep*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V - step* - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. *Pivot*- шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Boxstep* - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Stepcross* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kickballchangekickcha-cha*-правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча - повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Steptouch*- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. *Knee-up* - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3. *Curl* - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Kick* - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *LiftSide* — 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). Газ втянут.

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

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

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

9. *Toetouch* - 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. *HelTouch* - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

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

2. *March + lift*:

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

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

4. *Basicstep+ lift*:

вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (*lift*) - шаг левой назад - правую приставить вариант В: шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад - подъем левой (*lift*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. *Kickballchange + 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:

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

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

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

4. *Chassemamboback* - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад. '

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

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

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
- 4) при выполнении пятку на пол не опускать;
- 5) запрещается прыгивать со степа;
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- 10) таз находится в нейтральной позиции.
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

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

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

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

3. *Stepcross* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой Скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправленыскрестной 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 ноги на платформу на первый счет.

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

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

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

2. *Z-step* - 1 -2- приставной шаг с правой в правый угол ступа, левая приставляется на носок около правой. 3-4- приставной шаг с левой в левый угол ступа; 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 ступ, 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 (Alternativ):

1. *Kneeup* - 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 ступа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

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

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

6. *TouchSide* шаг правой в левый угол ступа — 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 ступа - 1-2 - ча-ча (правая нога на ступе, левая на полу), 3 - шаг левой по полу, 4 - правую приставить

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

9. *Chassemamboback* - боком к ступу, через ступ, 1-2 - правой ча-ча-ча через ступ, 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 ступ, левой на ступ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со ступа 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 ступа не спрыгивать.

12. *Stepcross+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 ступа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой на ступ, 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+chacha-cha* - 1 шаг правой на ступ, 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 (Alternativa):

1. *RepeatLift [3]* - повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *RepeatScissorsKneeUp* правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком KneeUp с правой, левая вниз, правую приставить.
3. *L-step - KneeUp* с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх). KneeUp правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat - cha-cha-cha* - любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *RepeatTwist* - любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Примерные движения руками:

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

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (bicepscurl)
2. Низкая гребля (lowrow)
3. Низкий удар (lowpinch)
4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (uprightrow)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulderpunch)
5. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

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

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.
2. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».
3. Предплечье: повороты: круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
4. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

Движения всей рукой; по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

1. наклон вперед, в сторону
2. поворот в сторону
3. полукруг вперед

Движения туловищем:

1. наклон вперед, в сторону
2. волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

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

6. галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
7. чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
8. прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу;
9. прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack):
10. Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
11. толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
12. бег с «захлестыванием» голени назад;
13. бег, высоко поднимая бедро;
14. Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

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

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTALSPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIRTURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURNTUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
9. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение. ^
10. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.
11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURNCOSSACKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
12. Хич-кик (HITCHKICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCEIURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень.
3. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICALSPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.
2. Сагиттальный шпагат (SAGITALSPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTALSPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°. наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.
4. Шпагат лежа на спине (SUPINESPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLITROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°.
6. Панкейк (SPLITTHROUGH) (PANCAKE) - из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.
8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз - назад и завершается движение положением шпагат на полу.

Базовые шаги: дисциплина «Хип-хоп аэробика»

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

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

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

Waving, 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 exaggeratedwaves - широко-амплитудные волны, bouncewaves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, brokenarmwaves - волны, когда движение, скажем, но одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная дом кратность), rockwaves, 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.

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

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

Dimestop - это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского "dime" - монета в четверть, доллара, и "stop" - остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, 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 (RobertShields), 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 (hotting) - пожалуй, представление о таком стиле, как "робот", имеют все. Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одне^ из основоположников направления boning (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 вышперечисленным 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 funkstyles, 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, "wigglewalk" - творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggle -

зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных kneeglides - 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 ганец "creepwalk", 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 "walkagainstthewind" - "ходьба против ветра"). Корпус не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова все время на одном уровне.

Liquiddancing (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-BovingstyleBreaking - 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 прдстилей: powermoves, footwork, powertrix, uprocking и т.д.

UpRocking (TopRock/FootRock) - 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 баллов (перетанцовок) для выхода

KingTut (tutting) в переводе с английского, kingTut - "король Тутанха-мон", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в пошшнте) или пет, 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/Fingerwaving - это очень интересная тема, в нашей стране пока еще никем не поднятая. Что же такое, все эти "диджитс" и "спайдермэпы"? Ответ как прост, так и is своей простоте сложен. Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат BoogalooSanVa, основателя команды TheElectricBoogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits"- это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о "диджитс".

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, 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 *breaking style* или в шоу-номерах для изменений рисунков ганца. 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*.

KingTut (tutting) - в переводе с английского, *kingTut* - "король Тутанха-мон", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать *tutting* в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в *попшнте*) 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 движения и входили в "спайдермэн". "Digits"-это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о "диджитс".

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, 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 ния танца. Существует множество разновидностей данного направления например *LAStyle* (Лос-Анджелесский стиль) - резкий.с четкими остановками или *LyricalDancing*, где движения должны максимально отражать вокальную партию трака. *NewStyle* - одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популярных исполнителей и в клипах MTV.

HouseDance - 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 (*lie* путать с *urrocking*-ом). Основной смысл - в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачеркиванием (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 крутит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па 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 подобрал в себя разнообразные элементы oldschool: 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".

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 (внутри и наружу) при помощи рук; 'вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу); «вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

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

Прыжки:

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе - врозь, вперед-назад;
- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

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

для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе ("lock"), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене):
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением 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 па 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, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги; «волна» через тело.

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

для занятия *GLIDING* ("floating"):

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

для занятия *KING-TUT* ("tutting"):

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

для занятия *KRUMP*:

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

для занятия *HOUSE*:

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

для занятия *NEW STYLE*:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

2.5.4. Раздел 5. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические 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 выступлению.

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 состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам (тренировочная):

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 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 включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия 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 занятиях 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 сценических 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 выступлениям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих выступлений;
- формирование значимых мотивов выступлений;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к стрессу;
- отработка 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.

Восстановительные мероприятия и медицинский осмотр. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, 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-, 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 нагрузки, интервалы для 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 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 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
5. Спортивные растирки.
6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Медицинский осмотр. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

2.5.5. Раздел 6. Участие в спортивно - и культурно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностей выстраивать индивидуальный

вариант собственной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека. На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся, тренер-преподаватель решает задачи формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, беседы, собрания, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

2.6.Перечень информационного обеспечения Программы:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М: Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
4. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК – М., 1973.- 29с.
5. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека?: (полемиические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
6. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСАДЕМІА, 2001 – 444с.
7. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22
8. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос.гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
9. Делать? Определеение!/: Растягиваться или не растягиваться? / Легкая атлетика – 2002,- № 9- с 26-27
10. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
11. Еремина Е.А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подогоовки акробатов высокой квалификации :автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК - Краснодар, 2002 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24
12. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной

- гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
13. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. Дис. ... канд. пед. Наук / О.Н.КривошековаСиб ГУФК,- Омск, 2005 – 23с: ил.- Библиогр: с 22-23
- 14 Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005 – 192с.
16. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф, дис,...канд.пед.наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. – М, 2003, - 24с: ил.- Библиогр: с.24.
17. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с
18. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003-89с.
19. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика 6 В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2002
20. Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей 9 – 10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий «биоэкономической гимнастикой»: автореф, дис... канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002 – 24с.- ил.- Библиогр: с 23
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 1997 – 304с
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 1991 – 543с.
23. Матвеев Л.П.Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 1999 – 320с.
24. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В.Менхин; МГАФК. _ 2-е изд. – Малаховка, 2006 – 64 с – 57,81
25. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, - М,6 Гранд, 2000. – 229с: ил
26. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дис ... канд. пед наук / Г.М. Михалина; РГУФК, МГАФК – М, 2005 – 23с: ил – Библиогр.6: с 23.
27. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф, дис. ... доктора педагогических наук / А.А.Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК, -М, 2004 – 53с : ил. – Библиогр: с 43-53.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО «Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с
29. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова- М : Terra-Спорт, 2000 – 72с – (Библиотека тренера).
30. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
31. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК _ М, 2006 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,
32. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ...кандидат педагогических наук / Ф.Р. Сибгатулина; МГАФК-Малаховка, 2004 – 25с: ил.- Библиогр: