

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5

1.2. Основные задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5

1.3. Формирование групп на этапах подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

2 1. Организационно-методические указания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

2.2. Специфика проведения занятий в учебно-тренировочных группах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

2.3. Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

**3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

3.1. Общая физическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9

3.2. Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11

3.3. Хореографическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12

**4. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ**

**ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (И ЭЛЕМЕНТОВ) ФИТНЕС-АЭРОБИКИ\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

4 1. Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13

4.2. Базовые шаги дисциплина «Степ-аэробика» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16

4.3. Структурные элементы программ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18

4.4. Дисциплина «Хип-хоп-аэробика» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

**5. Теоретическая подготовка** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

**6. Психологическая подготовка** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

**7. Восстановительные мероприятия**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30

**8. Воспитательная работа** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31

**9. Инструкторская и судейская практика** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32

**10. Медицинский контроль** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32

**11. Педагогический контроль (комплексное тестирование)** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 33

11.1. Оценка морфотипических внешних данных\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 33

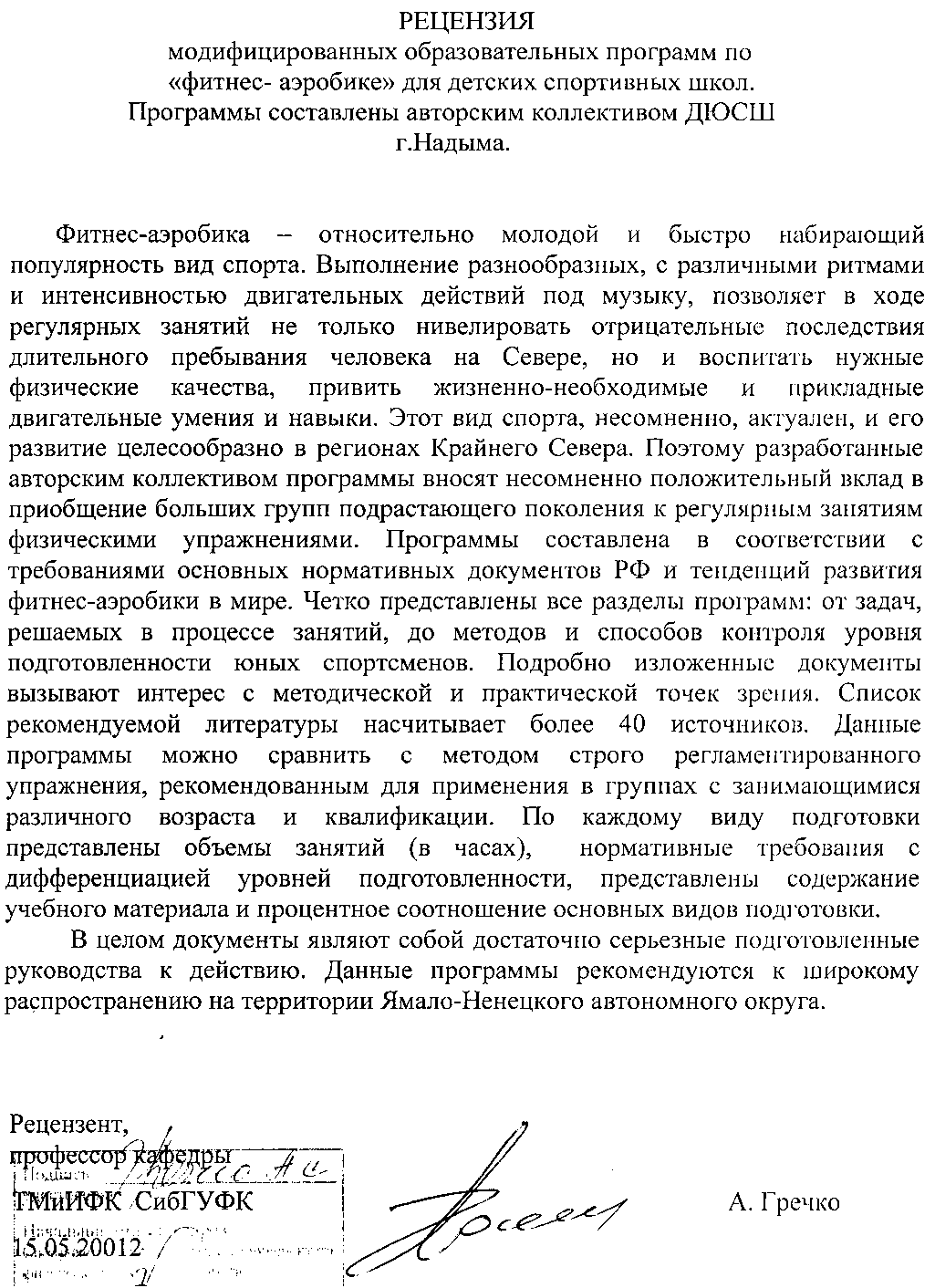
11.2. Оценка хореографической подготовленности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34

11.3. Оценка контрольных упражнений по обшей

и специальной физической подготовке\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35

11.4 Оценка двигательной ассиметрии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_39



**ВВЕДЕНИЕ**

Образовательный процесс на отделении фитнес - аэробики МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» (далее Школа) построен на базе модифицированной образовательной программы по фитнес-аэробике, разработанной специалистами Школы с учётом климатических условий региона Крайнего Севера (удлинённый отпуск педагогических работников), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.1996г. №12-ФЗ), типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. №233), методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту №СК-02-10/3685 от 32.12.2006г.

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

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

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

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

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

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

Федерация фитнес - аэробики России является общероссийской общественной организацией и аккредитована, но виду спорта «фитнес-аэробика» Федеральным агент­ством по физической культуре и спорту (Номер приказа по аккредитации № 628 от 22 сентября 2006 г.). В ВРВС - «фитнес-аэробика» - номер - код 1250001311Я: дисципли­ны «аэробика» - 1250011311Я, «степ-аэробика» - 1250001311Я, «хип-хоп - аэробика» - 1250031311Я (Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 года).

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Росспорта. Под патронатом Федерации фитнес - аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет).

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

К основополагающим принципам подготовки юных спортсменов относятся:

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

*Принцип преемственности* определяет логическую последовательность изложе­ния программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов под­готовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, ха­рактеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

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

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

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положе­ний:

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

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

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

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

5. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

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

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функциониро­вание детско-юношеских спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа, ранее изданных программ по сложно-координационным видам спорта определены следующие разделы учебной программы: введение: нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно - методические указания, программный материал практических занятий, основные на­правления и разделы теоретической и психологической подготовки юных спортсменов, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический и вра­чебный контроль, инструкторская и судейская практика.

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

Данная примерная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике и содействия ус­пешному решению задач физического воспитания детей и молодежи школьного возрас­та. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетнего становления спортивного мастерства в фитнес-аэробике.

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

**1.** **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и на основе директивных и нормативных докумен­тов, регламентирующих деятельность спортивных школ, типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (Приказ Государственного комитета Россий­ской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР)».

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, чис­ленному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (1III) и учебно-тренировочных (УТГ) группах, группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа по фитнес-аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

• непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрас­тных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

• учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ раз­вития физической культуры и спорта;

• признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединении, ра­венства их прав на государственную поддержку;

• создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководи­телей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направлен­ности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых меро­приятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплекто­ванию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации В проведению занятий и сорев­нований в фитнес-аэробике.

**1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и при­звана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы и предполагает решение следующих задач:

• привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

• содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

• подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные коман­ды России,

• воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

• профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по фитнес-аэробике).

Учебный план, рассчитанный на 12-летнее обучение, предусматривает теорети­ческую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

**1.3. ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процес­сом, рассчитанным на 12-14 лет работы.

Учебные группы в отделении фитнес-аэробики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимаю­щихся.

***Учебно-тренировочный этап (УТ):***группы занимающихся на этом этапе ком­плектуются из числа одаренных и способных к фитнес-аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Основная задача этапа — специализация и уг­лубленная тренировка в избранной дисциплине.

На всех этапах подготовки продолжение занятий в спортивной школе и перевод спортсменов в группу следующего года многолетней подготовки производится по ре­шению тренерского (педагогического) совета на основании выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, результатов соревнований.

Учитывая, что средняя общеобразовательная школа перешла на 11-летнее обра­зование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то и зачисление в спортивную школу может также проходить с 6 лет в спортивно-оздоровительные группы.

При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы (табл.1).

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальная наполняемость групп** | **Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)** | **Требования по спортивной подготовке** |
| Учебно-трениро­вочный | первый год | 12 | 10 | 12 | Выполнение кон­трольных норма­тивов ОФП и СФП, нормативов  I спортивного разряда |
| второй год | 12 - 18 | устанав­ливается учреж­дением | 14 |
| третий  год | 16 |
| четвер­тый год | 18 |
|  |
| пятый  год | 20 |
|  |

**и требования по спортивной подготовленности.**

Обобщение многолетнего практического опыта подготовки спортсменов и на­учных исследований позволяет использовать дифференцированный подход к подго­товке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следую­щий этап подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зо­ны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормати­вов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из дру­гих видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства.

В то же время при переводе младших, спортивно одаренных детей в старшие по возрасту группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия в соответствии с возрастными ограничениями, обусловленными физиологиче­скими требованиями к растущему организму и необходимостью проведения цикла ме­роприятий восстановительного характера.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ явля­ется урок. Кроме того, учащиеся спортивных школ должны ежедневно выполнять ут­реннюю гимнастику, принимать водные процедуры.

Спортсмены старших разрядов осуществляют подготовку в соответствии с ут­вержденными для них индивидуальными планами.

Таблица 2

**Режимы учебно-тренировочной работы**

|  |
| --- |
| **Параметры**  **нагрузок** |
| **Этап УТ**  **12-18 лет** |
| Количество соревнований в год | 4-8 |
| Количество тренировоч­ных занятии в неделю | 5-8 |
| Количество тренировоч­ных занятий в день | 1-2 |
| Продолжительность трени­ровочных занятий, мин | 90-180 |

Таблица 3

**Учебный план для учебно-тренировочных групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел подготовки** | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1 | Теоретическая и пси­хологическая подго­товка | 10 | 15 | 25 | 35 | 45 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 120 | 145 | 155 | 165 | 175 |
| 3 | Специальная физиче­ская подготовка (СФМ) | 156 | 178 | 188 | 198 | 208 |
| 4 | Специальная техниче­ская подготовка (СТП) | 180 | 190 | 205 | 219 | 233 |
| 5 | Приемные и перевод­ные нормативы | 6 | 10 | 20 | 30 | 40 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 12 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 7 | Инструкторская и су­дейская практика | 10 | 15 | 24 | 34 | 44 |
| 8 | Участие в соревнова­ниях | 10 | 15 | 25 | 35 | 45 |
| **Всего часов** | | **504** | **588** | **672** | **756** | **840** |

**2.** **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного ма­териала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические реко­мендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов в фитнес-аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня и в этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществ­ляться на основе учета следующих факторов: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных концепций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей юных спортсме­нов.

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую» психологическую и профессиональ­ную подготовку.

**Учебно-тренировочный этап(12-18 лет) начальная спортивная специа­лизация**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1-2. То же, что и на предыдущем этапе.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).

5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей ор­ганизма спортсменов — повышение объема тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов: двигатель­ных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равно­весия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.

7. Базовая хореографическая подготовка — освоение элементов различных тан­цевальных стилей и их простейших соединений.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкаль­ной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

**2.2. СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

В результате вторичного отбора и основываясь на показателях контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности формируются учебно-тренировочные группы, для осуществления начальной, а затем и углубленной специализации в различных дисциплинах фитнес-аэробики.

**2.3. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах много­летней подготовки, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естест­венного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, перио­ды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 6).

Таблица 6

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели развития физических качеств** |  | |  |  | Возраст (лет) | | | |  |  |  |  |
| **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 | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В**

**ГРУППАХ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**3.1. 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. Противоходом налево, направо Движение по диагонали, змейкой.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.**

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

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

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

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

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

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

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде всочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° иболее).

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

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

**Упражнения с предметами**

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

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

**Упражнения на снарядах.**

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

*Гимнастическая стенка* Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи но­гами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с за­хватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

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

**Упражнения из других видов спорта.**

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

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

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

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением

проникший, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

**3.2. 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 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (вы­соту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

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

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

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

**3.3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Элементы классического танца:

• Rе1еуе — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мыш­цы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности,* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится 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.

• Рliе — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок *Разновидности.* ёеггп рНе — полуприседание; grand plie — полное приседание.

*Характерные ошибки* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах, «завал» на большие пальцы ног.

• Battemtnt teudu — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Раз­вивает силу ног, выворотность.

*Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, на­зад.

*Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

• Battemtnt teudu jete — 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.

• Rood de jam be par terre — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на рliе; на 45°, на 90°.

*Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

• Battement fond — сгибание рабочей ноги на сои-о'е-р1ео! с одновременным йеггп рПе на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным вы­прямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, ко­ленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворот­ность.

*Разновидности:* на 45°,на 90°, double b.f. — двойной батман фондю.

*Характер­ные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

• Battement frappe — «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим рез­ким открыванием рабочей ноги Акцент движения — от себя Развивает силу ног, рез­кость движения ног.

*Разновидности:* на пол, на 25°, на 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; battement double frappe.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

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

• Petits battements sur le cou-de-pied — перенос рабочей ноги с cou-de-pied на соиёе-р1ес1 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 relevelent — медленный подъем ноги Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°.

*Характерные ошиб­ки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

• Battement developpe — медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям .

*Характерные ошибки:* оседа­ние на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

• Grand battement jete — мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется: G.b.j. balance grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию.

*Характерные ошибки,* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

**4. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ**

**ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (И ЭЛЕМЕНТОВ)**

**ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

**4.1. БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА»**

Особенности техники:

1) Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в уп­ражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются мо­дификации шагов).

2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.

4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

6) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

**Маршевые простые шаги (Simple без смены ноги):**

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

**Приставные простые шаги (Simple без смены йоги):**

1. *Step touch* — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком воз­ле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, ка­саясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой на­клон туловища вперед (от бедер).
2. *Кпее-ир* — шаг в сторону правой подъем холена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не накло­няться.
3. *Curl* — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный не­большой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Kick* — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону — подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы па­раллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* — прыжок в сторону — ча - ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. *Scoop* — шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две — шаг левой вперед — в сторону (по диагонали) — толч­ком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок» шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сто­рону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. Lunge — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую — выпад на правой, левая в сторону на носок — приставить левую. Опорная нога чуть со­гнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туло­вища вперед (от бедер).

**Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):**

1. *March+Cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз - два - три (ча - ча -ча),

лидирующая нога меняется на левую.

1. *March+lift.*

вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)

вариант В; раз — шаг March, два — подъем ноги, три, четыре — March.

1. *Basic slep+cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.

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

4. *Basic step+lift:*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (lift) — шаг левой назад — правую при­ставить.

вариант В: шаг правой вперед — левую приставить — шаг правой назад — подъем ле­вой (lift).

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

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

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

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

9. *Pivot+cha-cha-cha* — шаг мамбо с поворотом + ча - ча - ча — шаг вперед — поворот

— шаг вперед — ча - ча - ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот дела­ется пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+lift* — шаг мамбо с поворотом + lift — шаг вперед — поворот — шаг вперед

— лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

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

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

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

17. *Kick ball change+lift:*

вариант А правой кик — ча - ча — подъем правой (lift) — приставить правую, лиди­рующая нога меняется на левую.

вариант В правой кик — ча - ча — правую приставить — подъем левой (lift).

**Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):**

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

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

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

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

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

6. *Superman* — с правой два прыжка в сторону — 1 — согтть 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 11ри приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

**4.2. БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «СТЕП-АЭРОБИКА»**

Особенности техники:

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

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

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

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

5) запрещается спрыгивать со степа.

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

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

8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах.

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

10) таз находится в нейтральной позиции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):**

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

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

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

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

5. *Тар -Up* — шаг правой на степ — левая касается правой стопы, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):**

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

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

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

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

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

**4.3. СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММ**

**Примерные движения руками:**

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

**Движения с низкой амплитудой**

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий улар (low pinch)

4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

**Движения со средней амплитудой**

1. Высокая гребля (upright row)

2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)

3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises) 4 Плечевой удар (shoulder punch)

5. Двойной боковой в сторону (double side out) 6 Вперёд - в сторону (L-side)

**Движения с высокой амплитудой**

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

2. Вперёд - вверх (L-front)

3. Вверх - вниз (dice)

**Усложнение движений рук;**

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки: пальцы вместе: хорео­графическая кисть; восточная кисть.

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

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закре­плена)

3. Плечи вверх-вниз, вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»

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

**Движения головой:**

• наклон вперед, в сторону

• поворот в сторону

• полукруг вперед

**Движения туловищем:**

• наклон вперед, в сторону «волны

**Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:**

• ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 — раз и два);

• полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и, два и);

• шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);

• подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);

• скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начи­нать с левой ноги (ритм — раз и);

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

• чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);

• прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу;

• прыжок ноги врозь ноги вместе (Jumping Jack);

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

• толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);

• бег с «захлестыванием» голени назад;

• бег, высоко поднимая бедро;

• Skip вперед (назад, в сторону).

**Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):**

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

2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

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

**Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):**

1. Упор углом ноги врозь.

2. Упор углом ноги вместе.

**Прыжки различного характера:**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) — ноги подняты в безопорное поло­жение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), 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 (FRONTAL SPLIT) — 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° (AIR TURN) — 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 (TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты впе­ред, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе

8. Прыжком поворот на 180° и 1руппировка (TURN TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

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

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

**Движении с сохранением динамического равновесии:**

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

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN)

— поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с под­держкой одной рукой за голень Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

**Движения с проявлением гибкости:**

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

2. Сагиттшшный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

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

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

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

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

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

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT)

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

**4.4.ДИСЦИПЛИНА «ХИП-ХОП-АЭРОБИКА»**

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕ­НИЯ ЭЛЕМЕНТОВ, ИЗОЛЯЦИЯ И ФИКСАЦИЯ, ПОДВИЖНОСТЬ И ОТ­ДЕЛЬНАЯ (ОДНОВРЕМЕННАЯ) РАБОТА РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

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

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

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

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

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

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

**Robot (botting)** пожалуй, представление о таком стиле, как "робот", имеют все Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления 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 боттинта 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, непроизвольные, 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, лица (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику считай­те, вы профессионал.

**Floating/Gliding** — скольжение является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk "лунная походка", популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и. пожалуй, "wiggle walk" творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень ха­рактерно для своего названия (wiggle зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное это glides Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу "пятка-носок" Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец "creep walk", напрямую к нашей теме не относящийся Основная идея за всеми глайдами одна движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же "лунную походку", которую исполняли еще ми­мы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась "walk against the wind" "ходьба против ветра"). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавне. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен под­прыгивать плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых, глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

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

**Up Rocking (Top Rock/Foot Rock)** — апрокиш -стиль, используемый би-боями дня передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns) Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетаниовок) для выхода на breaking style или в шоу-номерах дчя изменений рисунков танца. Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым лишь от фантазии его исполнителя, настоящим воплощением freestyle.

**King Tut (tutting)** — в переводе с английского, king Tut "король Тутанхамон", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изо­бражавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рам­ках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполне­ния когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в ноппинге) 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/Spidennan/Finger waving** — это очень интересная тема, в нашей стране пока еще никем не поднятая. Что же такое, все эти "диджитс" и "спайдермэны"? Ответ как прост, так и в своей простоте сложен. Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam'a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изо­бразить бегущего паучка пальцами рук. Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits' танец исключи­тельно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение вы получили представление о "диджитс". Однако не думайте, что все так просто. Каче­ственно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. Einger waving гово­рит сам за себя — волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Эти направления не для новичков, но если вы хотите заметно поднять свой уровень, овладейте finger waving. это станет большим шагом вперед.

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

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

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

**Vogueing** (от амер.муо§ие"-модный) — стиль, который передает манеру движе­ния манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтирован­ной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны "Vogue" или Кайли Миноут с участием танцоров этого редкого стиля. Его ос­нова — позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

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

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

творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популяр­ных исполнителей и в клипах MTV.

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

**C-walk ("crip-walk")** — недаром в названии стиля присутствует слово "прогул­ка". Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваиий, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл — в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или 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 месге, 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 крушнт внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив Выверенных до милли­метра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крамиовать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двшайся как можно быстрей! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анджелеса Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, wav­ing, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением Можно сказать, что крамп это бурный и гиперскоростной танец Кроме того это особое психофизиче­ское состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэттл, то некоторые амери­канские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово "krump" часто используют для описания мощных и крушащих землю танцеваль­ных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений — крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке" В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и downing имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (Tommy the Clown) создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992 г., Лос-Анджелес) Вот что говорит Томми о характере танца:

"Крампинг это когда вы танцуете, и ваше тело делает мною различных движе­нии )го действительно похоже на драку на танштоле Можно говорить об интенсивном танце Он может быть быстрым, в нем может быть много движении, которые действи­тельно резки как никогда" Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (chest pop — ритмичные движения грудной клеткой), удары (jabs) и размахивания руками, прыжки и передвижения (traveling). От танцора требует­ся драматично с некой агрессией выбросить накопившиеся "темные" эмоции, которые собрались внутри в результате ежедневной борьбы с враждебным внешним миром. Танцоры двигаются словно в каком-то очень быстром трансе, выплескивая наружу соб­ственную ярость. Вот что говорит о крампе Tight Eyez «Танец выглядит так, как будто мы кого-то бьем или толкаем. Но это не так. Драка это последнее о чем мы думаем, ко­гда танцуем Если ты устал, ослабел, то иди домой. Этот танец по-настоящему реален Он реален потому, что ты никогда не увидишь его еще раз. Каждый раз он разный Крамп — это как паркур местами экстремальный и очень динамичный способ движе­ния и мысли. Отражающий всю страсть человеческой жизни Что чувствует человек, когда танцует крамп'' Если ты хочешь громко прокричать миру: "ты меня достал!" — ганцуй. Если в тебе бурлит энергия молодости и тело горит огнем движений — танцуй, поймай волну настроения, отпусти свое тело в самый дикий и честный танец, на кото­рое оно способно!..»

**ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ ВСЕХ** **НАПРАВЛЕНИЙ ХИП-ХОП-ХОРЕОГРАФИИ**

**Разминка:**

• вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, впе­ред-назад, движение головой вправо - влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);

• плечевой пояс движение вправо - влево, изолированно от головы и нижней части те­ла, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход пра­вым и левым плечом;

• грудная клетка: движение по квадрату вперед - влево - назад - вправо, затем в обрат­ную сторону; движение вперед - центр - назад - центр изолированно от плеч;

• наклоны корпуса по квадрату (влево - назад - вправо - вперед) и вращения по кругу;

• вращения тазом (круговые в правую и левую стороны);

• вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

• вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

• вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

• вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу"

• ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причем одна нога на нос­ке, другая на пятке (движение вправо - влево);

• вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд - назад и в разноименные стороны);

• вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и нару­жу с держанием локтей на уровне плеч;

• вращение кистей рук внутрь и наружу.

**Растяжка:**

• в полуприседы (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 ХИЛ - ХОП - ХОРЕОГРАФИИ**

**(ПО СТИЛЯМ)**

для занятия **LOCKING**:

• вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх - вниз, фик­сация р\к 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 на руки («дорожка») на шесть шагов (в пра­вую и левую стороны);

• переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

• вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки ("swipes") из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия **WAVING** ("electric boogie"):

• движение рук («волна») сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, 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-TIT** ("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 ("chest pop"), выталкивание изнутри наружу в области сол­нечного сплетения без участия плечевого пояса;

• шаг на месте ("stomp") с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

• прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

• поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

• наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

• прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек , затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

• имитация ударов руками ("jabs");

• резкие передвижения с отрыванием ног ("traveling") в любую сторону.

для занятия **HOUSE**:

• передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; •волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.

• прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево);

• движения ног — колени и стопы вместе - врозь;

• вращение с опорой на носок одной ноги

для занятия **NEW STYLE**:

• передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

• повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией ко­нечных положений;

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

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

**1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры ля 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**

Приятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий Гигиениче­ские требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийно­сти и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

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

**4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно­сосудистой 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, 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 иее 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 обшей 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 со­ревнование.

**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.

**6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

• общую (базовую) психологическую подготовку;

• психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную),

• психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка провидится 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 вид\ спорта, целеустремленности, инициативное in)

• психологическое образование (формирование системы специальных знаний о немчике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);

• формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредото­чить внимание перед выступлением мобилизовывать силы во время выступления, про­тивостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

***Воспитание личностных качеств.***

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

***Формирование спортивного коллектива****.*

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

***Воспитание волевых качеств****.*

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

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировоч­ный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодо­лением чувства страха Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспиты­ваются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процесс), 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 m важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным вы­полнением установок тренера и его заданий

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревнователь­ных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

***Развитие процессов восприятия.***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества пе­рестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением Способ­ность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохра­нения дистанции — важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе приме­няются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и рас­стояния в движениях спортсменов и различных объектов.

***Развитие внимания.***

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

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

***Формирование способности управлять эмоциями.***

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

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилиза­цией 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 соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

• осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований.

• формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

• овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной го­товности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

• разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих ме­роприятии;

• совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряже­нии

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

1. **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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-, мезои микроциклах;

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетра­диционных

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагру­зок ПО их направленности;

6. Индивидуализация тренировочного процесса;

7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;

8 Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

10. Дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

1 Организация внешних условий и факторов тренировки;

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

4. Идеомоторная тренировка;

5. Психорегулирующая тренировка;

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

***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.

2. Оптимальная продолжительность ночного сна не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20 -25%, обед — 40 - 45%, ужин — 20 - 30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Сауна 1 - 2 раза в неделю по 5 - 7 мин, не позднее, чем за 5 - 7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапи, баротерапия.

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облуче­ние.

**8. 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 способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах дос­тойной жизни Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоя­тельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер -преподаватель решает задачу 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, собрания, беседы, 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 посту­пающих, 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.

**9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражне­ний, уметь проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами: уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов, знать пра­вила соревнований, систематически (4 - 6 раз в год) судить соревнования, уметь орга­низовывать и проводить школьные соревнования.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организо­вывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей.

В конце семинара спортсменами сдается зачет или экзамен по теории и практи­ке, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение судейской категории производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮСШОР.

**10. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортив­ной пригодности ребенка к занятиям фитнес-аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адек­ватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи: организа­ция лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное об­следования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводить­ся углубленное обследование, а каждые три месяца повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спорт­смены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и полу­чить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля (пульс, электро­кардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спор­тивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Ре­комендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям реко­мендации по рациональному питанию и режиму дня детей, занимающихся фитнес-аэробикой.

**11. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)**

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсме­нов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в те­чение нескольких дней. Например:

1-й день: 1) оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка общей физической подготовленности:

3-й день: 1) оценка специальной физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с учеб­ных групп; далее на уровне ДЮСШ, города и т.д.

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

**11.1 ОЦЕНКА МОРФОТИПИЧЕСКИХ ВНЕШНИХ** **ДАННЫХ**

Таблица 7

**Оценка морфотипических внешних данных**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Компоненты оценки** | **Требования (в скобках для маль­чиков и юношей)** | | **Сбавка, баллы** |
| 1 | Длина тела | Возраст, годы | Длина тела, см. | За каждый лишний или  недостающий 1,0 см — сбавка 0,1  балла; за 0,5 см — 0,05 балла |
| 7-8  9-10  11-12  13-14  15-16  17-18 | 118-130  128-140  135-155  150-160  156-166  158-168 |
|  |  | Длина тела, см | Индекс Брока. отн. ед. | За каждый лишний 1,0 кг веса  сбавка 1,0 балл; за 100 г — 0,5  балла |
|  |  | 120-125  126-130 131-135  136-140 141-145 146-150 151-155 156-160 161-165 166-170 | 2-5  6-9  9-10 (8-9)  11-12 (10-11)  13-14 (12-13)  15-16 (14-15)  17- 18 (16-17) 19-16 (17-14)  17-15 (15-13)  19- 14 (14-12) |
|  |  |
| 2 | Индекс Брока  Вес = рост-100 |
|  | Пропорциональность | Внешне хорошо воспринимаемые  соотношения вертикальных разме­ров головы, шеи, туловища, рук, ног | | Незначительные нарушения — |
| 3 | 0.5 балла, значительные — 1,0 балл |
| 4 | Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые  поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | | Незначительные нарушения —  0,5 балла, значительные— 1,0  балл |
| 5 |  |  | | Незначительные нарушения — |
| Осанка | Правильная осанка | | 0,5 балла, значительные — 1,0 балл |
|  |  | Внешне хорошо воспринимаемые  пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп | | Незначительные нарушения —  0,5 балла, значительные — 1,0  балл |
| 6 | Ноги |
|  |  |

**11.2. ОЦЕНКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Таблица 8

**Оценка хореографической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Содержание норматива** |
| Урок хореографии | • Demi plie (полуприсед);  • Grand plie (присед)  по всем позициям с движениями рук, наклонами и др. |
| • Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку);  • Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°)  по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями. |
| • Rond de jambe par terre (круговое движение ногой);  • Rond de jambe en Г air (круговое движение голенью)  в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями. |
| • Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);  • Battement frappe, battement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25°,45°)  во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями. |
| • Grand battement jete (махи)  из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, а разных сочетаниях с другими движениями. |
| Танцевальная подготовка | Народно-характерные танцы Современные танцы |
| Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) — 2x8 |

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства. 0,1 -0,2 балла — незначительные нарушения; 0,3 - 0,4 балла — значительные нарушения и 0,5 балла— грубые нарушения.

**11.3. ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В таблицах 9,10 приведены нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 9

**Оценка нормативов по обшей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | | |
| **10,0** | **9,5** | **9,0** | **8,5** | **8,0** | **7,5** | **7,0** | **6,5** | **6,0** | **5,5** | **5,0** | **4,5** | **4,0** | **3,5** | **3,0** |
| Бег 20 м на время старта, сек. | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| Прыжок в длину  с места, см. | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 132 | 130 |
| Прыжок вверх без взмаха руками, см. | 42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 26-22 | 21-20 | 19-18 | 17-16 | 15-14 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см. | 50 | 49-48 | 47-46 | 45-44 | 43-42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 |
| В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90°, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек. | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание на носок, другая нога прямая, раз | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Подтягивание на руках в висе на перекладине, раз | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Отжимания от пола, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Стойка на руках у опоры, мин. сек. | 2,00 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 | 1,30 | 1,24 | 1,18 | 1,12 | 1,06 | 1,00 | 0,54 | 0,48 | 0,42 | 0,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** |  |  |  |  |  |  | **Баллы** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **10.0** | **9.5** | **9,0** | **8.5** | **8,0** | **7,5** | **7.0** | **6.5** | **6,0** | **5,5** | **5,0** | **4.5** | **4.0** | **3.5** | **3,0** |
| Складывание из положения лежа на спине за 1 мин. раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжки со ска­калкой за 20 сек, раз | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки на гимн. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 |

Таблица 10

**Оценка нормативов по обшей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | | | |
| **10,0** | **9,0** | **8,0** | **7.0** |
| Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 3 сек | Полная «складка»:  все точки туловища  касаются прямых  ног | Полная «складка»,  но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног с удержанием пря­мых ног руками | Касание головой  ног с удержанием  руками слегка  согнутых ног |
| Мост, держать 3 сек | Ноги и руки прямые, плечи перпендику­лярно полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикуляр­но полу | Ноги слегка согну­ты, плечи незначи­тельно отклонены от вертикали | Ноги сильно со­гнуты, плечи от­клонены от вер­тикали на 45° |
| Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой) | Голени и бедра  плотно прилегают к  полу | Голени и бедра недос­таточно прилегают к полу | Голени и бедра  прилегают к полу.  ноги разведены  на 170° | Ноги разведены на 145° и касают­ся пола лодыж­ками |
| Перевод (выкрут) палки назад - вперед; (см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек) | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза за­крыты, держать (сек) | 20 | 18 | 16 | 14 |
| Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение  2 сек. | Носок поднятой но­ги выше головы | Носок поднятой ноги на уровне подбородка | Носок поднятой ноги на уровне гру­ди | Носок поднятой ноги на 90° |

В таблице 11 приводится комплексная оценка уровня физической подготовлен­ности для разных возрастов.

Таблица 11

**Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся**

**фитнес-аэробикой.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст,  лет | Скоростно-силовые | Выносливость, гибкость | Суммарная оценка | Скоростно-силовые | Выносливость, гибкость | Суммарная оценка | Скоростно0силовые | Выносливость, гибкость | Суммарная оценка |  |
|  |  |
| 11-12 лет,  2 разряд | 98,0 | 48,5 | 146,5" | 91,0 | 52,0 | 143,0 | 80,5 | 50,0 | 130,5 |  |
| 12-13 лет,  1 разряд | 112,0 | 52,5 | 164,5 | 105,5 | 56,0 | 161,5 | 93,0 | 54,0 | 147,0 |  |
| 14-15 лет, КМС | 115,5 | 59,5 | 175,0 | 108,5 -114,5 | 58.0 60,0 | 166,5-  174.5 | 108,0 | 58,5 | 166,5 |  |
| 16 лет и старше, МС | 120,0-126,0 | 63,0-66,5 | 186,0-189,5 | 112,0-119,0 | 60,5-  62.5 | 172,5-  181.5 | 111,9 | 60,0 | 171,9 |  |

**11.4. ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АССИМЕТРИИ.**

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

**А = Pr – Pl х 100** , где

**P**

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

*Рl* — результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не в ведущую (не удобную) сторону.

*Р* — сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечно­стями. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных, действии.

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

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

1. Равновесие на одной ноге;

2. Одноименный поворот на 360°;

3. Наклоны;

4. Подскоки;

5. Прыжкисо сменой ног (прямых и согнутых);

6. Прыжки касаясь;

7. Закрытый и открытый прыжки;

8. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 45°.

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

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

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта труды научно - исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3. КубГАФК: под ред В.А. Якобашвили, А.И.Погребного - Краснодар, 2000. - 306 с.:ил.

2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л.Я. Аркаев, И. Г. Сучилин. М.: Физкультура и спорт, 2004. -325 с : 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 МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

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.-29 с.

5. Гавердовскнй Ю.К. Аэробика или дискотека?: (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовскнй ; Рос гос. акад. физ. культуры// Теория и практика физической культуры. -2001. №9 С. 52-58.

6. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных за­ведений / под ред, М. Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: ACADEMIA, 2001 444 с.

7. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. / В. Е. Горохо­ва/ Теория и практика физической культуры 2002 №5-С22.

8. Грнгорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревнова-тельной 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? Определенно!: 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. 22 с: ил. Библиогр.: с. 21-22.

11. Еремина К.А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделиро­вание предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук / Е. Л Еремина; КубГАФК. Краснодар, 2002. - 24 с: ил. Библи­огр.: с 24.

12. Каравацкая Н.Л. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис ... канд. пед. наук / Н. Л. Каравацкая ; СГИФК. Смо­ленск, 2002. 212 с: ил. - Библиогр.:с. 122-142.

13. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : авто­реф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривощекова ; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. - 23 с : 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. - 43 с : ил. - Библиогр.: с 43. - 37.26.

15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физи­ческой подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2005. -192 с.

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. - 24 с : ил. - Библиогр.: с 24.

17. Лемешева С. Г. Гимнастика: учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с : ил. - Библиогр.: с

18. Лисп икая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / ТС. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.

19. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: 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; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с : ил. - Библиогр.: с. 23.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л П. Матвеев - М.: 4-й филиал Воениз дата. 1997. - 304 с.

22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, учеб. для ин-тов физ. культ. / ЛП. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

23. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская температура, 1999. - 320 с.

24. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. -57.81.

25. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М.: Гранд 2000. - 229 с : 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. - 23 с: ил. - Библиогр.: с 23.

27. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис ... д-ра пед. на­ук /А. А. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК - М., 2004. - 53 с: ил. - Библиогр.: с. 43-53.

28. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Пога-даев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с: ил. ISBN 5-278-00686-2 : 45.00.

29. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет сред­ствами гимнастики: автореф. дис... канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2004. - 24 с: ил. - Библиогр.: с. 2.

30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.

31. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. : Владос, 2003. - 447 с: ил.

32. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. : Владос, 2000. - 448с.: ил.

33. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584.

34. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н Плато­нов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с

35. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 1987. -424 с.

36. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике /КГ. Попова. -М.: Терра-Спорт, 2000 - 72 с. (Библиотечка тренера)

37. Примерная программа по фнтнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер *ОС,* Сиднева Л.В., Зайцева ГА., Сахарова MB. - М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 - 53с.

38. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высо­коквалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики : автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М., - 2006. - 22 с: ил. - Биб­лиогр.: с.22. - Библиогр.: с.

39. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... д-ра пед наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 318 с.

40. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с: ил. - Библиогр.: с.

41. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подго­товленности: дис... докт. пед. наук/ ЮН. Смирнов; МОГИФК. - М., 1991. -371 с.

42. Смоленский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсме­нов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.

43. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.

44. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основ­ные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. - 222 с.

45. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002. -51с-Библиогр.: с 49-50.

46. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я Аркаев. - М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006. - 378 с: ил.

47. Спортивная метрология: учеб. для студ. ин-ов физ. культ / под общ ред. В.М. Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с.

48. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, ДА. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

49. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное по­собие для студентов ИФК / В Н. Тихонов : МГАФК. - Малаховка, 2006 - 80 с. : ил. -Библиогр.: с.80. - 93.20.

50. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (об­щий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специапьности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н Тихонов; МГАФК. - Малаховка 2004. - 50 с. -Библиогр.: с. 48-50. 12.73.

51. Тихонов В. Н. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его техни­ческой подготовки (прыжки в воду, гимнастика) / В. Н. Тихонов; МГАФК. - М : ФиС, 2001.-268 с.

52. Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное по­собие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. 2-е изд. -Мапаховка 2007. - 80 с: ил. - 40.45.

53. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Вып. 4 : Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин - М. : Советский спорт, 2004. - 70 с: ил.

54. Физиология тестирования спортсменов высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугатла, Говарда Э Уэнгера Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература 1998. - 430 с.

55. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, НА. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

56. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг / Международ­ная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (F1SAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева С.В.Михеева - М : Федерация фитнес-аэробики России. 2008 -26с.

57. Хабаров А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учеб­ное пособие / А. А. Хабаров. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 72 с: ил.

58. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, B.C. Кузнецов. - М.: Изда­тельский центр «Академия», 2000. - 480 с.

59. Чебураев B.C. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / B.C. Чебураев [и др.] Теория и практика физиче­ской культуры. - 2002. - №8. - С.15-17