**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Юность»**

**муниципального образования Староминский район**

|  |  |
| --- | --- |
|  ПРИНЯТАна заседании педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ «Юность» ст. Староминской протокол № 1от « 24 » сентября 2015 года |  УТВЕРЖДЕНАДиректор МБУ ДО ДЮСШ «Юность» ст. Староминской\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. КостыркоПриказ № 109от « 24 » сентября 2015 года |

***Программа спортивной подготовки***

***по виду спорта***

***«ФИТНЕС- АЭРОБИКА»***

(Разработана в соответствии с федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.04.2015г. № 305)

Срок реализации программы:

 9 лет

 Разработчик программы:

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Староминская

 2015год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………................................ | 4-5 |
| 1.1. | Характеристика фитнес-аэробики как вида спорта и его отличительные особенности …………….……………………………. | 5-6 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...… | 6-8 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…… | 8-12 |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….. | 12 |
| 2.1. | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.............. | 12-13 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………...... | 13-14 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 14-15 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ………………………………………. | 15-16 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....….. | 16-19 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..… | 19-20 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..… | 20-22 |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………....….. | 23-24 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………...… | 25-27 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….…. | 27-28 |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….. | 28-36 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....… | 36-37 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...… | 37-46 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………....… | 46-47 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов …………………………...… | 48 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …. | 48-51 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...… | 51-84 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……… | 84-87 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств ……………………. | 88-89 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..….... | 89-90 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....… | 90-91 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 91 |
| 4.1.4.2.4.3. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в фитнес-аэробике…………………………………........……..……Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ……………………………………..….Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………. | 91-9494-9797-99 |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..……………………...….... | 100-109 |
| 4.5.4.6. | Методические указания по организации тестирования……………...Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса……………………………. | 109-110110-111 |
|  |  |  |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………..... | 111 |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………...…. | 111-116 |
| 5.2.  | Список интернет – ресурсов……………………………………...……. | 116 |
| 6. | Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на 2015 год |  |

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Минспорта России от *1 апреля 2015 года № 305*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области фитнес-аэробики, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории вида спорта фитнес-аэробики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фитнес-аэробике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробике.

* 1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

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

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

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

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

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

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

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика

 (номер-код – 125 000 1 3 1 1 Я)

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по виду спорта фитнес-аэробика ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта фитнес-аэробика привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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

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

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

* 1. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видов спорта фитнес-аэробика и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в виде спорта фитнес-аэробика содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки вида спорта фитнес-аэробика предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года*  |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации* *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства**(без ограничений)* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства**(без ограничений)* |

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

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

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики.

 6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импро­визация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

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

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

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.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня подготовленности функциональных систем организма юных спортсменов за счет пла­номерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, в том числе - превосходящих соревновательные.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – по­вышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

5. Освоение сложных в координационном отношении движений, моделирование и освоение наиболее перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля; развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приоб­ретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям,

самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

**Этап высшего спортивного мастерства:**

l. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок (в том числе, и превосхо­дящих соревновательные нагрузки).

3. Совершенствование базовой технической подготовленности, дос­тижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов, дости­жение высокого уровня исполнительского мастерства.

5. Расширение знаний и умений в сфере психологической подготовки, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировочной деятельности и соревнованиям. Воспитательная работа.

6. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовленности.

1. Нормативная часть
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

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

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Группы спортивной подготовки |
| Название | Период | Продолжительность (год) | Minвозраст для зачисления(лет) | Min наполняемость (человек) |
| НП | *До года* | 1 | 7 | 8 |
| *Свыше одного года* | 2 | 7 | 8 |
| 3 | 7 | 8 |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации* *(до двух лет)* | 1 | 8 | 6 |
| 2 | 8 | 6 |
| *Углубленной спортивной специализации* *(свыше двух лет)* | 3 | 8 | 6 |
| 4 | 8 | 6 |
| ССМ | *Совершенствование спортивного мастерства (три года)* | Без ограничений | 14 | 3 |
| ВСМ | *Высшее спортивное мастерство* | Без ограничений | 17 | 3 |

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

фитнес-аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ  | ССМ | ВСМ |
| до одного года | Свыше одного года | этап начальной специализации(до двух лет) | этап углубленной специализации(свыше двух лет) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | без ограничений | без ограничений |
| 1 | Общая физическаяподготовка (%) | 40-50 | 40-50 | 40-50 | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 20-30 | 26-33 | 31-39 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка (%) | 30-40 | 30-40 | 30-40 | 16-24 | 16-24 | 16-24 | 16-24 | 17-24 | 17-24 |
| 3 | Техническая подготовка(%) | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 13-17 | 8-12 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 17-23 | 17-23 |
| 6 | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| до года | свышегода | до двухлет | свышедвух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |

2.4. Режимы тренировочной работы.

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

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

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

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

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

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 7.

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной
 | тревожность,неуверенность |
| 1. В предсоревновательной
 | волнение,стартовая лихорадка,стартовая апатия |
| 1. В соревновательной
 | мобильность,мертвая точка,второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной
 | фрустрация,воодушевление,радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки**.**

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

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

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

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

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

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта фитнес-аэробика на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Этап начальной спортивной специализации | Этап углубленной спортивной специализации |
| до года | свыше года | до двухлет | свышедвух лет |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 16 | 16 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Общее количествочасов в год \* | 312 | 468 | 468 | 728 | 728 | 832 | 832 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

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

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта фитнес-аэробика многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фитнес-аэробика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фитнес-аэробика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборовпо этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | ТренировочныеСборы по подготовке кмеждународнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2. | ТренировочныеСборы по подготовке кЧемпионатам, кубкам,Первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы поподготовке к другимвсероссийскимсоревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы поподготовке кофициальнымсоревнованиям субъектаРоссийской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальнойФизической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%от состава группы лиц,проходящихспортивную подготовку на определенномэтапе |
| 2.2. | ВосстановительныеТренировочные сборы | До 14 дней | - | Участникисоревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы вканикулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряди не более двухсборов в год | Не менее 60%от составагруппы лиц,проходящих спортивнуюподготовку наопределенном этапе |
| 2.5. | Просмотровыетренировочныесборы для кандидатов назачислениев профессиональные образовательныеорганизацииосуществляющиедеятельность в областифизической культуры испорта | - | До 60 дней | - | В соответствиис правиламиприема |

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны втаблице№10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеоборудования, спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количество изделий |
| 1. | Доска информационная | Штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6 x 2 м) | Штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | Штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | Штук | 10 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | Комплект | 3 |
| 6. | Музыкальный центр | Комплект | 1 |
| 7. | Рулетка 30 м металлическая | Штук | 1 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | Штук | 20 |
| 9. | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа) | Штук | 16 |
| 10. | Станок хореографический | Комплект | 1 |
| 11. | Стенка гимнастическая | Штук | 3 |

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| НП | ТЭ | ССМ | ВСМ |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кепка солнцезащитная | Штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный длявыступлений насоревнованиях | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Костюм спортивныйпарадный | Штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивныйтренировочный | Штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Кроссовки для зала | Пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовкилегкоатлетические | Пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | Пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Футболка | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шорты спортивные | Штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Minв соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 8 | 25 |
| 2 год | 8 | 20 |
| 3 год | 8 | 20 |
| Т (СС) | 1 год | 6 | 14 |
| 2 год | 6 | 14 |
| 3 год | 6 | 12 |
| 4 год | 6 | 12 |
| ССМ | весь период | 3 | 10 |
| ВСМ | весь период | 3 | 8 |

\*Максимальный количественный состав группы определяется всоответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, *например*:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода*(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода)на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

* 1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

 По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность *развития спортивной формы*. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При построении 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 (таблица № 13).

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказатели развитияфизических 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 | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий*

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

*Подготовительная часть***.**

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

*Основная часть.*

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес – аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятий не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика, фитбол – аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового материала. Это быстро утомляет спортсменов, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на юных спортсменов 7-ти летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20-30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть.*

Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части занятий – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

*Примерное тренировочное занятие по степ-аэробике для групп начальной подготовки*

1. *Приветствие*

По команде тренера спортсмены одновременно выполняют придуманное движение-приветствие, используя степ-платформу.

1. *Разминка*

Разминка включает комбинацию степ-шагов, выполняемую с правой и левой ноги попеременно:BasicStep, TapUp, V-step, BasicStep, KneeUp, TapUp, TapUp, KneeUp

Разминка заканчивается упражнениями на растягивание.

*3.Основная часть*

Основная задача - освоение техники исполнения базовых шагов на степ-платформе. Эта часть занятия включает комбинацию на 32 счета, выполняемую с правой и левой ноги:

Вариант А: V-stepпрLiftsideпрLungeлевPonyлевMamboпрPivotпрKickпр

Вариант В: MamboпрKickпрCurlлевPonyпрReverse-turnлевKneeupлев Step-crossпрChasseпр

Комбинация степ-шагов выполняется в сочетании с простыми движениями руками.

*4.Партерная часть*

 Эта часть занятия включает в себя упражнения на развитие силы и гибкости.

1.сгибание-разгибание рук (отжимание) в упоре лежа, используя степ-платформу:

первый вариант - кисти расположены под плечами с опорой всей ладонью, при сгибании локти направлены назад, угол между плечом и предплечьем – 90°, расстояние между грудью и степ-платформой не более 10 см;

второй вариант – отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны;

третий вариант – отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны, но одна рука находится на углу степ-платформы, а другая рядом на полу.

Все варианты отжиманий выполняются на коленях.

2.упражнения на растягивание мышц рук и верхнего плечевого пояса.

3.упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса выполняются лежа на спине:

-подъем туловища на 30° от пола – «скручивания»;

-подъем согнутых в коленях ног – «обратное скручивание»;

-поочередное вытягивание ног вперед – «велосипед».

4.упражнения, направленные на развитие мышц спины выполняются лежа на животе на степ-платформе:

-руки вытянуты вперед, поочередное поднимание противоположных рук и ног вверх-вниз;

-руки вытянуты вперед, одновременное поднимание рук и ног вверх-вниз - «лодочка»;

 -руки вытянуты в стороны, поднять туловище вверх и зафиксировать положение «самолетик», ноги не отрывать.

5.упражнения на расслабления мышц спины.

*5.Упражнения на гибкость*

В этой части занятия выполняются упражнения на растягивание.

*6.Игровая пауза*

Эта часть занятия посвящена развивающим играм.

1.«Узелки». Участники игры образуют круг и берутся за руки. Причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей.

Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Эта игра дает возможность участвовать всем в выработке правильного решения задачи.

2.«Ушки». Играющие встают в круг. Ведущий поднимает обе руки к голове и шевелит ими, имитируя «заячьи уши». При этом сосед справа поднимает левую руку, а сосед слева – правую, повторяя жесты ведущего. Ведущий резко показывает (или называет имя) другого игрока, что означает смену ведущего. Новый ведущий и два его соседа начинают показывать «уши». Тот, кто замешкался или поднял не ту руку, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока количество игроков не сократится до трех. Игра на внимание и координацию.

*Примерное тренировочное (комплексное) занятие*

*для групп начальной подготовки*

*1. Приветствие*

Дети держат мяч в руках. Им дается задание придумать «приветствие», используя мяч. Затем по команде тренера дети поочередно выполняют «приветствие».

***2.Разминка***

Упражнение 1. И.П.- стоя прямо, держим мяч перед собой, руки вытянуты, ноги врозь.

1-2 – мяч поднимаем вверх

3-4 – сдавливаем его ладонями

5-6 – опускаем мяч перед собой

7-8 – сдавливаем ладонями

Повторить. 4-8 раз.

Упражнение 2. И.П. – ноги вместе, мяч опущен вниз.

1 – мяч поднять вверх, одновременно правую ногу поставить в сторону на носок.

2 – наклон корпуса вправо

3 – выпрямиться

4 – вернуться в и.п.

5- 8 – все выполняется в другую сторону с левой ноги.

Повторить- 12 раз.

Упражнение 3. И.П. – ноги врозь, мяч опущен вниз.

1 – поднять мяч перед собой

2 – поворот корпуса вправо вместе с мячом

3 – встать прямо

4 – вернуться в и.п.

5 – 8 – все в другую сторону.

Повторить - 8 раз.

Упражнение 4. И.П. – сидя на мяче, руки поставить на поясе.

1 – правую ногу поставить в сторону на носок одновременно правую руку поднять вперед-влево

2 – вернуться в и.п.

3 – то же левой ногой и левой рукой

4 – вернуться в и.п.

Повторить - 8 раз.

Упражнение 5. И.П. – сидя на мяче, руки придерживают мяч по бокам.

1 – пружинистым движением ноги врозь (Jumping Jack) руки одновременно вытянуть вперед перед собой

2 – вернуться в и.п.

3 – ноги врозь (Jumping Jack) руки через стороны поднять вверх

4 – вернуться в и.п.

Повторить 8-12 раз.

Упражнение 6. Упражнения на растягивание и расслабление.

***3.Основная часть занятия***

Упражнение 1. И.П. – стоя перед мячом правую ногу поставить на мяч, руки в стороны, плечи опущены, живот втянут.

1-2 – прокатываем мяч вперед, выпрямляя ногу, корпус неподвижен.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить- 8-12 раз.

1-2 – прокатываем мяч вперед

3-4 – наклон корпуса вперед к ноге, руки через стороны пытаются дотянуться до носка стопы

5-6 – выпрямить корпус

7-8 – вернуться в и.п.

Повторить- 8-12 раз и далее все с левой ноги.

Упражнение 2. И.П. – стоя, спиной к мячу. Правая нога на мяче, колено согнуто, руки в стороны.

а/ 1-2 – прокатываем мяч назад, выпрямляя ногу

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить- 8-12 раз.

б/ 1-2 – прокатываем мяч назад, выпрямляя ногу

3-4 – plie

5-6 – выпрямиться

7-8 – вернуться в и.п.

Повторить- 8-12 раз.

Затем все с левой ноги.

Упражнение 3. И.П. – стоя на коленях перед мячом, живот втянут, спина прямая. Руки вытянуты вперед, ладони лежат на мяче.

1-2 – прокатываем мяч руками вперед, опуская прямой корпус вслед за движением мяча. Продвижение вперед выполняется до положения «планки» с опорой на предплечье.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить- 12-16 раз.

Упражнение 4. И.П. – тоже.

1-4 – лежа животом на мяче, прокатываем корпус по мячу вперед, до положения «упор лежа» - руки на полу, колени лежат на мяче

5-12 – два медленных отжимания

13-16 – вернуться в и.п.

Выполнить- 4-8 подходов.

Упражнение 5. И.П. – лежа животом на мяче, ноги на полу, руки обнимают мяч.

1-2 – сжимаем всем корпусом мяч «под себя»

3-4 – «отпустить» мяч и расслабиться

Выполнить -10-12 раз.

Упражнение 6. И.П. – лежа спиной на мяче, руки в замке за головой (на мышцы пресса).

«Скручивания» (подъем туловища).

Упражнение 7. И.П. – тоже.

Прогнуться назад, коснуться руками пола и выполнить «мостик» лежа спиной на мяче. Зафиксировать на 1 минуту и расслабиться.

***4.Телесно-ориентированная терапия «Гусеница»***

Жила-была маленькая гусеница. У нее было множество ножек. Она передвигалась по земле и знакомилась с травой, цветами, жучками, камешками. Так подружилась со всеми обитателями поляны. Пришло время, когда гусенице нужно было превращаться в куколку. И существа, живущие на поляне помогли ей в этом. Кокон получился очень прочным. Он плотно облегал гусеничку (дети заворачиваются в плотное кольцо). Внутри кокона гусеничка постепенно изменялась. Она чувствовала, что на спине ее что-то появляется, что тело ее не то, что прежде. Ей стало тесно в коконе. Гусенице захотелось выбраться из него. Она стала двигаться так, чтобы освободиться от кокона (дети начинают активно двигаться, находясь в плотном кольце). И вот, наконец, она выбралась из кокона. То новое, что выросло на спине, оказалось крыльями. Прекрасными, радужными крылышками. Сомнений не было, она превратилась в бабочку! Теперь ее звала новая жизнь. Она расправила свои крылышки (дети расправляют руки, поднимают их вверх), взмахнула ими и улетела.

***Общие требования техники безопасности.***

Техника безопасности — важная составляющая тренировочного процесса, включающая в себя основные правила, которые помогают избежать опасной для здоровья ситуации.

*Требования безопасности перед началом занятий*

1. Перед началом занятий спортсмен обязан:

• изучить содержание настоящей инструкции;

• надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.

2. Тренер перед началом занятий обязан убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

*Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.*

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

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

*Требования безопасности в тренажерном зале*

 1. К занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

 2. Спортсмены должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

 3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

 - травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

 6. Тренер и спортсмен обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

 7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

 8. О каждом несчастном случае со спортсменом, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

 9. Во время занятий в тренажерном зале спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

 10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

*2. Требования охраны труда перед началом занятий*.

1. Тщательно проверить тренажерный зал.

 2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

 4. Провести целевой инструктаж спортсменов по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

*3. Требования охраны труда во время занятий.*

 1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

 5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

*4. Требования охраны и труда в аварийных ситуациях.*

 1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

 2. При получении спортсменами травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

*5. Требования охраны труда по окончании занятий.*

 1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

 2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

 3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

 4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14*.

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** |
| **НП** | **Т** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **до** **одного года** | **Свыше** **одного года** | **Этап****начальной специализации** | **этап** **углубленной специализации** |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | Без ограничений | Без ограничений |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | Общая физическаяподготовка (%) | 124-156 | 40-50 | 124-156 | 40-50 | 124-156 | 40-50 | 145-218 | 20-30 | 145-218 | 20-30 | 166-249 | 20-30 | 166-249 | 20-30 | 378-480 | 26-33 | 515-648 | 31-39 |
| 2 | Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 93-124 | 30-40 | 93-124 | 30-40 | 93-124 | 30-40 | 116-174 | 16-24 | 116-174 | 16-24 | 133-199 | 16-24 | 133-199 | 16-24 | 247-349 | 17-24 | 282-399 | 17-24 |
| 3 | Техническая, подготовка (%) | 21-31 | 7-10 | 21-31 | 7-10 | 21-31 | 7-10 | 145-182 | 20-25 | 145-182 | 20-25 | 166-208 | 20-25 | 166-208 | 20-25 | 189-247 | 13-17 | 133-199 | 8-12 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-18 | 4-6 | 12-18 | 4-6 | 12-18 | 4-6 | 87-131 | 12-18 | 87-131 | 12-18 | 99-149 | 12-18 | 99-149 | 12-18 | 174-262 | 12-18 | 199-299 | 12-18 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 12-18 | 4-6 | 12-18 | 4-6 | 12-18 | 4-6 | 94-123 | 13-17 | 94-123 | 13-17 | 108-141 | 13-17 | 108-141 | 13-17 | 247-334 | 17-23 | 282-382 | 17-23 |
| 7. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | **312** | **100** | **468** | **100** | **468** | **100** | **728** | **100** | **728** | **100** | **832** | **100** | **832** | **100** | **1456** | **100** | **1664** | **100** |
| 8. Количество часов в неделю  | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 16 | 16 | 28 | 32 |
| 9. Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 10. Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 |

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта фитнес-аэробика;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля

*Врачебно-педагогический контроль.*

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

*Врачебно-педагогический контроль* - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

*С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить*срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

*Срочный тренировочный эффект* позволяет увидеть изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений ив ближайший период отдыха.

*Отставленный тренировочный эффект* дает возможность выявить изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

*Кумулятивный тренировочный эффект* показывает те изменения в организме спортсмена, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Содержание врачебно-педагогического контроля:

- врачебное освидетельствование;

- врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе тренировочного занятия;

-организация восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

*Психологический контроль****.***

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специализированных умений;

- регулировка психической напряженности;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

 В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

**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 седах с закрепленными ногами.

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

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

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

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

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

**Упражнения с предметами.**

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

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

**Упражнения на снарядах.**

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

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

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

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

**Упражнения из других видов спорта***.*

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

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

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напря­жением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное 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 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

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

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

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

**Хореографическая подготовка**

Элементы классического танца:

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

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

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

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

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

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

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

•**Rond de jambe en l′air** – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l′air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l′air en dedans. Развивает силу, выворотность в 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 cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

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

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

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

**Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»**

Особенности техники:

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

2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

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

4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

5) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):**

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

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

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

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

5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45º, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45º. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.*March+lift*:

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

вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре - March

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

4. *Basic step+lift*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. *Kick ball change+lift*:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)

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

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

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

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

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

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

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

**Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»**

Особенности техники:

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

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

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

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

5) запрещается спрыгивать со степа;

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

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

8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;

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

10) таз находится в нейтральной позиции;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. *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 45º («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 45º, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Структурные элементы программ**

**Примерные движения руками:**

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

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий удар (low pinch)

4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (upright row)

2.Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)

3.Подъёмы рук в перёд (front shoulder rises)

4.Плечевой удар (shoulder punch)

5.Двойной боковой в сторону (double side out)

6. Вперёд - в сторону (L-side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

2. Вперёд-вверх (L-front)

3. Вверх-вниз (slice)

***Усложнение движений рук:***

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

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

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

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

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

**Движения головой:**

• наклон вперед, в сторону

• поворот в сторону

• полукруг вперед

**Движения туловищем:**

• наклон вперед, в сторону

•волны

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12.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.

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

**Движения с сохранением динамического равновесия:**

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

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

**Движения с проявлением гибкости:**

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

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

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

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

5.Шпагат лежа на спине, 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.

**Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»**

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

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

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

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

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

**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 botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. "Робот" Шилдса - классический, и использует он как раз технику дайм стопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, 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, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы профессионал.

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

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

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

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

**Digits/Spiderman/Finger** waving- это очень интересная тема, в нашей стране пока еще никем не поднятая. Что же такое, все эти "диджитс" и "спайдермэны"? Ответ как прост, так и в своей простоте сложен. Когда-то давно Poppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam'а, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в "спайдермэн". "Digits"- это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о "диджитс". Однако не думайте, что все так просто. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. Finger waving говорит сам за себя - волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Эти направления не для новичков, но если вы хотите заметно поднять свой уровень, овладейте finger wavng'ом, это станет большим шагом вперед.

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

**Slowmo** (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись 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 музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать в ритм музыки. И, конечно, обратите внимание на те же мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, "замедлив" все тело, но не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

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

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

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

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

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

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

**Krump** - мощный, агрессивный - настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крамповать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрей! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэттл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово "krump" часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке". В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми ( Tommythe Clown ) - создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

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

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

**Разминка:**

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

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

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

● наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;

● вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

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

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

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

● вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

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

● вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);

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

● вращение кистей рук внутрь и наружу.

**Растяжка:**

● в полуприседе (вправо-влево);

● шпагат сагиттальный;

● шпагат фронтальный;

● наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

● наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

**Прыжки:**

● на одной и двух ногах вверх;

● ноги вместе-врозь, вперёд-назад;

● из полного и полуприседа;

 ● через препятствие и т.п.

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

для занятия **LOCKING:**

● вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе (“lock”), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;

● прыжки вверх, при приземлении – фиксация всего тела;

● прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

●высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением 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-TUT** (“tutting”):

● движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

● постановка ног под углом 90° в полуприседе;

● движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия**KRUMP:**

● импульс грудной клеткой (“chestpop”), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

● шаг на месте (“stomp”) с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

● прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

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

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

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

● имитация ударов руками (“jabs”);

● резкие передвижения с отрыванием ног (“traveling”) в любую сторону.

для занятия **HOUSE:**

● передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;

● волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;

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

● движения ног – колени и стопы вместе-врозь;

● вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия **NEW STYLE:**

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

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

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

 **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных 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 вида спорта фитнес-аэробика. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

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

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

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

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

**5. Строение и функции организма человека**

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

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

**6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

**7. Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двига-

тельных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

**8. Основы музыкальной грамоты**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в виде спорта фитнес-аэробика.

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

**9. Правила судейства, организация и проведение соревнований**

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

**10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении трениро­вочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

• общую (базовую) психологическую подготовку;

• психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

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

• развитие важных психических функций и качеств – внимания, пред­ставлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

• развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, само­критичности, требовательности к себе;

• формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств

(любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

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

• формирование умения регулировать психологическое состояние, 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 процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

***Выдержка и самообладание.***

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

***Инициативность и дисциплинированность.***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

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

***Развитие процессов восприятия.***

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

***Развитие внимания.***

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

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

***Формирование способности управлять эмоциями.***

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

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

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

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

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

• осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

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

• разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

• совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

• сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перена­пряжений.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств.

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

***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

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

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.

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

9. 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, кислородотерапия, баротерапия.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 15

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в

виде спорта фитнес-аэробика

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице № 16.

Таблица № 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает

1. *Бег 30 м.* (тестируются скоростные качества). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина-3м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.
2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*
3. *Подъем туловища из положения лежа на спине.* Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30º от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъеме – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30º от пола.
4. *Челночный бег (3 х 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*6. Стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.* Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу- 4 балла, кулаки касаются пола- 3 балла, пальцы касаются пола-2 балла, расстояние менее 3 см-1 балл.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 метров.
2. Прыжки в длину с места.
3. Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.
4. Челночный бег 3х10 метров.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Выкрут прямых рук вперед-назад.
7. Наклон вперед, колени выпрямлены.
8. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

9.Обязательная техническая программа.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 метров.
2. Прыжки в длину с места.
3. Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.
4. Челночный бег 3х10 метров.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол».
7. Выкрут прямых рук вперед-назад.
8. Наклон вперед, колени выпрямлены.
9. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 метров.
2. Прыжки в длину с места.
3. Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.
4. Челночный бег 3х10 метров.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол».
7. Выкрут прямых рук вперед-назад.
8. Наклон вперед, колени выпрямлены.
9. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

10. Обязательная техническая программа.

11. Наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями танцоров. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

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

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фитнес аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 17 -24.

Таблица № 17

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м(не более 6,9 с) | Бег 30 м(не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длинус места(не менее 115см) | Прыжок в длинус места(не менее 110см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10м. (не более 10,4 сек) | Челночный бег 3х10м. (не более 10,9 сек) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***перевода*** (*зачисления*) в группы на этапе начальной подготовки

2-го – 3-го года спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2-й год | 3-й год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м(не более 6,8 с) | Бег 30 м(не более 7,1 с) | Бег 30 м(не более 6,8 с) | Бег 30 м(не более 7,1 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длинус места(не менее 116см) | Прыжок в длинус места(не менее 111см) | Прыжок в длинус места(не менее 118см) | Прыжок в длинус места(не менее 113см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 13 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 11 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 14 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 11 раз) |
| Координация  | Челночный бег 3х10м. (не более 10,3 сек) | Челночный бег 3х10м. (не более 10,8 сек) | Челночный бег 3х10м. (не более 10,2 сек) | Челночный бег 3х10м. (не более 10,8 сек) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

Таблица № 19

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Без 30м. (не более 6,7) | Без 30м. (не более 7) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см.) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 10,1 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 10,1 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***перевода*** (*зачисления****)*** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го – 4-го годов спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Без 30м. (не более 6,5) | Без 30м. (не более 6,8) | Без 30м. (не более 6,3) | Без 30м. (не более 6,6) | Без 30м. (не более 6,1) | Без 30м. (не более 6,4) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с мест (не менее 125 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см.) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 16 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 13 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 14 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 9,9 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 9,8 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 9,8 сек) | Челночный бег 3х10м (не более 10,0 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 90 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 115 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления***(*перевода*) в группы на этапе

совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 сек) | Челночный бег 3х10 м (не более 9 сек) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжки в длину с места (не менее 200 см) | Прыжки в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 18 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 15 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** *(перевода)* в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 сек) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 сек) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжки в длину с места (не менее 230 см) | Прыжки в длину с места (не менее 185 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 22 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный звание  | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Таблица № 23

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 |
| 7-89-1011-1213-1415-1617-18 | 118-130128-140135-155150-160156-166158-168 |
| 2 | Индекс БрокаВес=рост– 100 | Длина тела, см | Индекс Брока,отн.ед. | За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г – 0,5 балла |
| 120-125126-130131-135136-140141-145146-150151-155156-160161-165166-170 | 2-56-99-10 (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) |
| 3 | Пропорцио–нальность | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног | Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 4 | Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 5 | Осанка | Правильная осанка | Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 6 | Ноги | Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп | Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл |

Таблица № 24

**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 parterre (круговое движение ногой);•Rond de jambe en l′air(круговое движение голенью)в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями |
| •Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);• Battementfrappe; battementdoublefrappe (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, в разных сочетаниях с другими движениями. |
| Танцевальная подготовка | Народно–характерные танцы. Современные танцы  |
| Комбинации шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) |

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

Оценка двигательной ассиметрии

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

А = , где

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

Р*l.* – 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, действий.

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

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

1. Равновесие на одной ноге.

2. Одноименный поворот на 360°

3. Наклоны.

4. Подскоки.

5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых).

6. Прыжки касаясь.

7. Закрытый и открытый прыжки.

8.Прыжок выпрямившись с поротом на 45°.

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

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

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

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, Н. 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 М.П. 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. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовский ; Рос.гос. акад. физ. культуры
// Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 9. - С. 52-58.
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. - N5-С.22.
8. Григорьянц И. А.Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос.гос. акад. физ. Культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 22-26. - Библиогр.: 12 назв.
9. Делать? Определенно! : Растягиваться или не растягиваться?
// Легкая атлетика. - 2002. - N9-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 Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.
12. Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике :дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Каравацкая ; СГИФК. - Смоленск, 2002. - 212 с. : ил. - Библиогр.:с. 122-142.
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. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: 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 Воениздата, 1997. – 304 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. 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. Погадаев. - 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 АСТ», 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 / Е. Г. Попова. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
37. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
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 / Ю.Н. Смирнов; МОГИФК. – М., 1991. – 371 с.
42. Смолевский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма
// Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
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. - 51 с. - 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 c.
48. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. 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 специальности 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. - Малаховка, 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-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
55. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
56. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева, С.В.Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.
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, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

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

* 1. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)