**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско - юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на педагогическом совете № от 2019 г. |  | «Утверждаю»Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |

**Дополнительная предпрофессиональная программапо виду спорта**

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Срок реализации 8 лет

**Программа разработана:**

заместителем директора по УВР–Снигиревой А.Я;

старшим тренером – преподавателем высшей

 квалификационной категории – Евелькиной Е. В.

**Программа рецензирована:**

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, кандидат

педагогических наук, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ - Гарбузов С. П.;

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ

- Аванесов В.. С.

МО г. Новороссийск

2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………………………………3

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности……..5-6

1.2. Специфика организации обучения……. ….………………………. …..6-8

1.3. Структура системы многолетней подготовки (уровни, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе…………………………8-10

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН …………………………………..……………………11

2.1. Соотношение объемов обучению по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса……..11-15

2.2. План учебно-тренировочного процесса……………………………...15-18

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………18

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства…………………………………………………………………….18-57

3.2. Требования мер безопасности в процессе

 реализации программы……………………………………………….57-59

4. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

 Объемы тренировочных нагрузок

 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………70

5.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы. 70-75

5.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации..………...….. .75-76

5.3. Результаты освоения Программы …………………………………….76

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ………….79

6.1. Список литературных источников ……………………………………79

6.2. Перечень Интернет-ресурсов………………………………………….82

1. **Пояснительная записка**

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

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939«Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660**.**

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

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многоуровневой подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающегося;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;

- обучение технике и тактике фитнес-аэробики, подготовка квалифицированных юных занимающихся.

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных уровнях подготовки спортсменов, отбору и комплектованию уровней подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей.

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

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачами реализации дополнительной предпрофессиональной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению уровней подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения) иуглубленный (1-2 годы обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

• Базовый уровень:

1-2 год обучения - выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

• Углубленный уровень сложности программы:

1-2 год обучения - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение разрядных требований.

* 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.

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 |
| аэробика (перфоменс) |  |

**1.2.Специфика организации обучения.**

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и

Устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

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

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

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

- на базовом уровне- 4-11 часа;

- углубленном уровне- 12-14 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить периоды реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

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

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

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

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

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

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий уровень подготовки.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации**.**

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

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

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим уровням (периодам) подготовки*:*

- базовый уровень подготовки – до 6 лет;

- углубленный уровень подготовки – до 2 лет;

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

*На углубленный уровень подготовки* зачисляются занимающиеся не моложе 12 лет и старше. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном уровне.

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

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

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

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

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

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

Таблица № 2

Особенности формирования групп занимающиеся с учетом уровней (периодов) подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Продолжительность** | **Минимальный** | **Минимальное количество** |
| **сложности** | **обучения** | **возраст для** |  |
| **программы** | **(в годах)** | **зачисления в группы (лет)** | **(человек)** |
| Базовый | 1, 2 |  7 | 15 |
| уровень | 3, 4 | 8-9 | 15 |
| сложности | 5, 6 | 10-11 | 12 |
| Углубленный | 1, 2 | 12-14 | 10 |
| уровень |
| сложности |  |

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

*Базовый уровень подготовки (1-3 года обучения):*

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

2. Формирование правильной осанки и аэробного стилявыполнения упражнений.

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

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

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

 6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной хореографии в фитнес-аэробике.

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

8.Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

*Базовый уровень подготовки (4-6 года обучения):*

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

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).

5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема учебно-тренировочных нагрузок.

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

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес-аэробикии 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. Участие в соревнованиях.

*Углубленный уровень подготовки:*

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

2. Достижение высокого уровня подготовленности функциональных систем организма юных занимающихся за счет пла­номерного освоения возрастающих учебно-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 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.

**2. Учебный план.**

**2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта фитнес-аэробика.**

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

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

-основы профессионального самоопределения для углубленного уровня;

- различные виды спорта и подвижные игры;

- хореография и (или) акробатика;

- инструкторская и судейская практика;

- самостоятельная работа.

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

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта фитнес-аэробика представлена в таблице.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта фитнес-аэробика.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование предметных областей** |  ***Уровни сложности программы***  |
|  | ***Базовый уровень*** | ***Углубленный уровень*** |
|  | 1год обучения | 2 годобучения | 3год обучения | 4год обучения | 5год обучения | 6год обучения | 1год обучения | 2год обучения |
|  | % 4 часа | % 5 часов | %  6 часов | %8 час | % 9 час | %10 час | %  11 час | %12 час |
|  1. Обязательные предметные области |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 10%18 | 10%23 | 10%27 | 10%37  | 10%41 | 10%46  | 10%50  | 10%56  |
| ОФП (общаяфизическаяподготовка) | 30%55 | 30%69 | 30%83 | 30%110 | 30%124 | 30%138 | - | - |
| СФП (специальнаяфизическаяподготовка) |  |  |  |  |  |  | 10%50 | 10%56 |
|  Вид спорта | 30%55  | 30%69 | 30%83 | 30%110 | 30%124 | 30%138 | 30%152 | 30%165 |
| Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | 20%102 | 20%110 |
| 2.Вариативные предметные области |
| Различные виды спорта и подвижные | 10% 19 | 10%23 | 10% 28 | 10% 37  | 10% 42  | 10% 46 | 10% 51  | 5% 28 |
| игры |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейскаяподготовка |  |  |  |  |  |  |  | 5%27 |
| Хореография или акробатика | 20% 37 | 20%46 | 20%55 | 20% 74 | 20% 83 | 20% 92 | 20% 101  | 20% 110 |
| ***Итого часов в год*** | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 |

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительном лагере в период их активного отдыха.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в фитнес - аэробике.

*Техническая подготовка* - это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для фитнес-аэробике, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

*Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка* - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля над состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в фитнес-аэробике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об ЕВСК фитнес-аэробики;

- выполнение плана подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил

*Навыки в других видах спорта, способствующие профессиональному мастерству в избранном виде.*

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, балета и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Объемы учебно-тренировочной нагрузки с учетом уровней сложности

по виду спорта фитнес-аэробика.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы обучения | Уровни сложности |
|  | Углубленный уровень сложности |
| Базовый уровень сложности |
| по годам обучения | по годам обучения |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| Общее количество часов в год, из расчета 46 недель ( в академических часа) | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 |
| Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Количество тренировокв неделю | Устанавливается образовательной организацией |
| Общее количествотренировок в год | Устанавливается образовательной организацией |

+

**2.2. План учебного процесса**

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

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

-самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта фитнес-аэробика представлен в таблице.

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  |  | **год** | **год** | **год** | **год** | **год** | **год** | **год** | **год** |
|  |  | **обуч** | **обуче** | **обуч** | **обуч** | **обуч** | **обуч** | **обуч** | **обуч** |
|  |  | **ения** | **ния** | **ения** | **ения** | **ения** | **ения** | **ения** | **ения** |
|  | ***Теоретические занятия*** |
| 1 | Место и роль физической культуры | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | История развития избранного вида спорта | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Основы подготовки и тренировочного процесса | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Основызаконодательства в сфере физической культуры | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки: | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 8 | Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9 | Профессиональная терминология в избранном виде спорта. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Профессиональная подготовка | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Правила судейства ипроведениесоревнований | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| 16 | Единая всероссийскаяспортивнаяклассификация | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | Итого | 18 | 23 | 27 | 37 | 41 | 46 | 50 | 56 |
|  | ***Практические занятия*** |
| 1 | ОФП (общая физ. подготовка) | 55 | 69 | 83 | 110 | 124 | 138 |  |  |
| 2 | СФП (специальная физ. подготовка) |  |  |  |  |  |  | 50 | 56 |
| 3 | Вид спорта -фитнес-аэробика: | 55 | 69 | 83 | 110 | 124 | 138 | 152 | 165 |
|  | - техническая подготовка; | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - тактическая и психологическая | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - участие в соревнованиях- основы судейства | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - медико-восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - КПН | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Основыпрофессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | 102 | 110 |
| 5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 19 | 23 | 28 | 37 | 42 | 46 | 51 | 28 |
| 6 | Инструкторская и судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| 7 | Хореография или акробатика | 37 | 46 | 55 | 74 | 83 | 92 | 101 | 110 |
| 8 | **ИТОГО** | **184** | **230** | **276** | **368** | **414** | **460** | **506** | **552** |

**3. Методическая часть**

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровней сложности (периодам) подготовки.

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

**Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.**

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

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

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

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. 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 рейкугимнастической 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 (из и.п. стойка на одной, дру­гая вперед - книзу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 и более).

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

*Упражнения в парах*: из различных исходных положений – сгибание и раз­гибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание 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. упорстоя 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:* плавание любым способом, без учета време­ни. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом воз­раста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки.

*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 всочетании 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:*demiplie – полуприседание; grandplie – полное приседание.*Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•**Battementtendu** – 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.

•**Battementtendujete** – 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.

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

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

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

•**Ronddejambeenl′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) – ronddejambeenl′airendehors; спереди-назад (вовнутрь) –ronddejambeenl′airendedans. 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.

•**Petitsbattementssurlecou-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».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.*March+lift*:

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

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

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

4.*Basicstep+lift*:

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

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

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

6.*V–step+lift* - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (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.*Boxstep+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.*Boxstep+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.*Stepcross+cha-cha-cha* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14.*Stepcross+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.*Kickballchange+lift*:

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

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)

**Приставные шаги со сменой ноги (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.*DoubleStepTouch*– два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

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

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

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

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

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

Особенности техники:

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

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

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

4)при выполнении 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 переразгибанияв коленных и локтевых суставах;

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

10)таз находится в нейтральной позиции;

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

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

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

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

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

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

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

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

6. *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. *Kneeup* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

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

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

4. *Liftside* – 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. *TouchSide*– 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. *Chassemamboback* – 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. *Stepcross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправленоскрестной 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. *RepeatLift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *RepeatScissors*– KneeUp правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком KneeUp с правой, левая вниз, правую приставить.

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

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

5. *RepeatTwist* – любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 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 (bicepscurl)

2. Низкая гребля (lowrow)

3. Низкий удар (lowpinch)

4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (uprightrow)

2.Подъёмыруквстороны (sidelateralrises)

3.Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)

4.Плечевойудар (shoulderpunch)

5.Двойной боковой в сторону (doublesideout)

6. Вперёд - в сторону (L-side)

*Движения с высокой амплитудой*

1.Сгибаниерукнадголовой (alternatingoverheadpress)

2. Вперёд-вверх (L-front)

3. Вверх-вниз (slice)

***Усложнение движений рук:***

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

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

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

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

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

**Движения головой:**

• наклон вперед, в сторону

• поворот в сторону

• полукруг вперед

**Движения туловищем:**

• наклон вперед, в сторону

•волны

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack);

• 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 (FRONTALSPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

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

5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIRTURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

6.Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

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

8.Прыжком поворот на 180° и группировка (TURNTUCKJUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

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) (TURNCOSSACKJUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

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

**Движения с сохранением динамического равновесия:**

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

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCETURN) - 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 (VERTICALSPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

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

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

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

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

6.Панкейк (SPLITTHROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

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

**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 exaggeratedwaves – широко-амплитудные волны, bouncewaves - волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, brokenarmwaves - волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), rockwaves, а также такое явление как wavetracing - волна со слежением (причем слежение выполняется не обязательно ладонью) и др. На самом деле, качественный вэйвинг смотрится очень выигрышно, однако чтобы его достичь, нужен не один год работы. 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 TheLockers. Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тело как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение («lock» - замок), разваливается и вновь собирается. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног.

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

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

**Robot (botting) -** пожалуй, представление о таком стиле, как «робот», имеют все. Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. «Робот»Шилдса - классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, 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 funkstyles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk–«лунная походка», популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, «wigglewalk» - творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggle - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных kneeglides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок». Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец «creepwalk», напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна - движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же «лунную походку», которую исполняли еще мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась «walkagainstthewind»–«ходьба против ветра»). 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 боковыхглайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

**Liquiddancing (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-BoyingstyleBreaking** - 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 имеетмножествоподстилей: powermoves, footwork, powertrix, uprocking и т.д.

**UpRocking (TopRock/FootRock) -** апрокинг-стиль, используемый би-боями для передвижений по площадке, состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns). Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетанцовок) для выхода на breakingstyle 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.

**KingTut (tutting) -** в переводе с английского, kingTut–«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 BoogalooSam'а, основателя команды TheElectricBoogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изобразить бегущего паучка пальцами рук? Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в «спайдермэн». «Digits»- это танец исключительно пальцами. То есть ваши пальцы выполняют определенные последовательности движений, разумеется, под музыку. Раскройте кисть, и попробуйте сжать ее в кулак, сгибая палец за пальцем поочередно. Если у вас получилось веерообразное движение - вы получили представление о «диджитс». 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. Fingerwaving 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 fingerwavng'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 ввидуто, 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 slowmotion - 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.

**StreetFighting**- 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 hautecoutureили во время рекламных роликов.

**RaggaJam** - 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.

**NewStyle (NewYorkStyle)** - 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 NewStyle имеет глубокие корни OldSchool (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 LyricalDancing, где движения должны максимально отражать вокальную партию трэка. NewStyle - одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популярных исполнителей и в клипах MTV.

**HouseDance**- 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 oldschool: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовыйкрамп-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 stripperdance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (TommytheClown) - 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 (chestpop - 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 крампеTightEyez: «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 в учебно-тренировочном процессе 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.

Длязанятия**WAVING**(“electricboogie”):

●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 **NEWSTYLE:**

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-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 вида спорта фитнес-аэробика**

Истоки вида спорта фитнес-аэробика. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Междуна­родных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тен­денции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

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

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

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

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

**5. Строение и функции организма человека**

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

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

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

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

**7. Общая характеристика подготовки**

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

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты,

ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

**8. Основы музыкальной грамоты**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Рекомендации по организации психологической подготовк*и.

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

• общую (базовую) психологическую подготовку;

• психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многоуровневой 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, мобилизовать силы во время вы­ступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

***Воспитание личностных качеств.***

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

***Формирование спортивного коллектива.***

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

***Воспитание волевых качеств.***

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

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие занимающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у занимающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

***Выдержка и самообладание.***

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

***Инициативность и дисциплинированность.***

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

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

***Развитие процессов восприятия.***

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

***Развитие внимания.***

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

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

***Формирование способности управлять эмоциями.***

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

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

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

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

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

• осознание занимающимися значимости предстоящих соревнований;

* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

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

• разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

• совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

• сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перена­пряжений.

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

*Планы применения восстановительных средств*.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных занимающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных уровнях 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.

*Планы инструкторской и судейской практики.*

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

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

Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий занимающихся позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

*Рекомендации по планированию самостоятельной работы*

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и уровни подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

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

*Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.*

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

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

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

-составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

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

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

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

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

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

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

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

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

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

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

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

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

**3.4. Объемы тренировочных нагрузок.**

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

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

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

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

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных уровнях деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Объемы учебно - тренировочной нагрузки по виду спорта фитнес-аэробика на разных уровнях подготовки представлены в таблице

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Год обучения | Максимальное кол-во часов в неделю | Занятий в неделю | Максимальное кол-во часов в год |
| Базовый | 1-ый |  4-часа | 2-4 | 184 часа |
| 2-ый | 5- часов | 3-5 | 230 часа |
| 3-ый | 6- часов | 3-6 | 276 часа |
| 4-ый | 8-часов | 4-6 | 368 часов |
| 5-ый | 9-часов | 4-6 | 414 часов |
| 6-ый | 10 часов | 4-6 | 460 часов |
| Углубленный | 1-ый | 11- часов | 4-6 | 506 часа |
| 2 -ый | 12 часов | 4-6 | 552 часа |

**4. План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

• государственно-патриотическое воспитание;

• нравственное воспитание;

• спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания, обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в физкультурно-спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

 Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школе, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

• гуманистический характер воспитания;

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

• комплексный подход к воспитанию;

• единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях, и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера- преподавателя. Они делятся на следующие группы:

• формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

• формирование общественного поведения;

• использование положительного примера;

• стимулирование положительных действий (поощрение);

• предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание). Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами

словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – это важное эффективное условие для применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на некоторые особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе тренировочной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер- преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером- преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера- преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения, поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

.

План учебно - воспитательной работы на учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Разработка и утверждение плана учебно- воспитательной работы. | ежегодно  |
| 2 | Работа с родителями(проведение родительских собраний,индивидуальные беседы) | В течение учебного года,перед соревнованиями (выездными и городскими) |
| 3 | Просмотр видеозаписей международных и всероссийских и краевых соревнований. | Согласно проведению соревнований |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Встречи с известными спортсменами  | По возможности на тренировочных мероприятиях и соревнованиях |
| 5 | Участие в подготовке и проведении спортивно- | По приглашению |
|  | массовых мероприятий, посвященных памятным | проводящих сторон, в |
|  | датам и праздничным датам России. | соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» |
| 6 | Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе. | 2-3 раза в квартал |
| 7 | «Активный отдых - каким он должен быть»: | В течение учебного года, |
|  | • Посещение местных | при командировании на |
|  |  достопримечательностей | учебно-тренировочные |
|  | • Прогулки в парках и т.д. | сборы и соревнования в другие города и страны. |
| 8 | Беседы на тему:«Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена» | В течение учебного года |
| 9 | Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни. | В течение учебного года |
| 10 | Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека» | В течение учебного года |
| 11 | Беседа на тему:«Воспитание патриотических качеств» |  |
|  | «Долг, честь и достоинство» | В течение учебного года |
|  | «Государственная символика РФ» |  |
|  | «Гимн Российской федерации» |  |
| 12 | Беседы на тему: | В течение учебного года, |
|  | «Правила поведения в общественных местах» | перед каждыми каникулами |
| 13 | Беседы на тему:«Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий» | В течение учебного года |
| 14 | Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности» | В течение учебного года |
| 15 | Дни рождения обучающихся: День именинника | В течение учебного года |
| 16 | Проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам. | декабрь, январь |
| 17 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей | июнь |
| 18 | Осуществление контроля над успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. | В течение учебного года. |

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации по профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в университет физической культуры и спорта; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями университета физической культуры и спорта, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: университет физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта;проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1 -2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера - преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера-преподавателя постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера- преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

 **5. Система контроля и зачетные требования**

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на уровень подготовки по годам обучения представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** в группы на базовом уровне подготовки 1-3го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| 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) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***перевода*** (*зачисления*) в группы на базовом уровне подготовки

4– 6го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| 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) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** в группы на углубленном уровне подготовки 1-2го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

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 |

Оценка хореографической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Содержание норматива |
| Урок хореографии | •Demiplie (полуприсед);•Grandplie (присед)по всем позициям с движениями рук, наклонами и др. |
| •Battementtendu (выставление ноги на носок (на точку);•Battementtendujete (резкий подъем ноги на 25-45°)по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями |
| •Ronddejambeparterre (круговое движение ногой);•Ronddejambeenl′air(круговое движение голенью)в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями |
| •Battementfondu (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 |
| •Grandbattementjete (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 асимметрии.

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.

5.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется перевод занимающихся на следующий уровень подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Занимающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования на уровне подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном уровне подготовки соответствующего года обучения.

5.3. Результаты освоения Программы.

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

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

- история развития вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

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

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

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

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*3. В области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

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

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

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

*1. На базовом уровне подготовки (до одного года, свыше одного года):*

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

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

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

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

*2.На базовом уровне подготовки (4-6го года обучения):*

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

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

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

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

2.5. Участие в организации соревнований.

*3. На углубленном уровне (1- 2-го года обучения):*

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

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

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

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

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

3.6. Выполнение спортивных требований к присвоению разрядов.

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**6.1. 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. 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.
5. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : ACADEMIA, 2001. - 444 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Лемешева С. Г. Гимнастика : учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с: ил. - Библиогр.:
13. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. 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-
16. 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.
17. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М. : Гранд, 2000. - 229 с. : ил.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
23. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. :Владос, 2003. - 447 с. : ил.
24. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
25. 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.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.
30. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии : рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.
31. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Вып. 4 : Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин. - М. : Советский спорт, 2004. - 70 с. : ил.
37. Хабаров А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / А. А. Хабаров. - Краснодар : Кубанский учебник, 2000. - 72 с. : ил.
38. 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.

39. 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.

6.2. 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/).