

Оглавление

[*ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА* 2](#_Toc113021754)

[*ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ* 3](#_Toc113021755)

[*НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ* 4](#_Toc113021756)

[Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности 5](#_Toc113021757)

[*МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ* 6](#_Toc113021758)

[*1.ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.* 6](#_Toc113021759)

[*2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ* 7](#_Toc113021760)

[*4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ* 8](#_Toc113021761)

[*4.1.ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ* 8](#_Toc113021762)

[*5.ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК* 8](#_Toc113021763)

[Контрольно-переводные нормативы по фитнес аэробике 13](#_Toc113021764)

[*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ* 14](#_Toc113021765)

[*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* 29](#_Toc113021766)

[*ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ* 31](#_Toc113021767)

[*ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИК*А 32](#_Toc113021768)

[*Литература* 36](#_Toc113021769)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы легли примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа по фитнес–аэробике составлена на основании нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, а также результаты научных исследований.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес–аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Главная задача спортивной школы заключается в формировании здорового образа жизни, развитии физических, психических, нравственных качеств, достижении уровня спортивных результатов в соответствии со способностями. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

• Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

• Подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд

• Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовки спортсменов;

• Обучение техники фитнес-аэробики, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

• Подготовку всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района и края;

• Подготовку инструкторов и судей по фитнес-аэробике;

• Подготовку и выполнение нормативных требований.

Важнейшие требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

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

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

# ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

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

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;

- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание;

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

- совершенствование спортивного мастерства;

- обучение техники фитнес-аэробики, подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды края;

- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;

- подготовка грамотных инструкторов и судей по фитнес-аэробике.

Учебный план, рассчитанный на 8-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для подержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

# НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Подготовка спортсменов в ДЮСШ, является многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы.

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

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности:

**Спортивно-оздоровительный этап (СО):** в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

**Этап начальной подготовки (НП):** в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес-аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнес-аэробике, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Группы свыше года (7-8 лет).

 1.Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

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

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

 4.Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

 5.Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

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

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

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

 9.Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

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

Группы до двух лет обучения (9-11).

Группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

 1-2 то же, что и в предыдущем этапе.

 3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

 4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

 5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

 6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых и специфических элементов.

 7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

 8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

 9. Базовая психологическая подготовка.

 10. Начальная теоретическая подготовка.

 11. Регулярное участие в соревнованиях.

# Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед) | Требования по спортивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 14 | 30 | до 6 | Прирост показателей ОФП |
| Начальной подготовки | Первый год | 14 | 30 | 6 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| Второй год | 14 | 30 | 8 |
| Третий год | 14 | 30 | 8 |
| Учебно-тренировочный | Первый год | 11 | 20 | 10,5 | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП, нормативов 1спортивного разряда |
| Второй год | 11 | 20 | 10,5 |
| Третий год | 9 | 16 | 15 |
| Четвертый год | 9 | 16 | 15 |
| Пятый год | 9 | 16 | 15 |

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

# 1.ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

 Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача.

 Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке для перевода в следующую группу.

 Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

# 2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

 Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно- гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
2. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся:
3. постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
4. систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину.
5. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
6. учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

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

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

 На протяжении многолетнего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов:

1. Спортивно - оздоровительный этап – 1-й год обучения, возраст занимающихся – с 6 до 15 лет.
2. Этап начальной подготовки 1-2-й год обучения, возраст занимающихся 7-8 лет.
3. Учебно-тренировочный этап – 3-5ый годы обучения, возраст занимающихся 9-12 лет.

# 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

 Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

 Основные *формы* учебно-тренировочной работы:

 - групповые занятия (теоретические, практические),

 - тренировка по индивидуальному плану,

 - выполнение домашних заданий,

 - участие в показательных выступлениях и соревнованиях,

 - просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,

 - инструкторская и судейская практика.

 Основные *методы* проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

# 4.1.ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. *1.Подготовительная часть:* 1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
2. *Фрагмент –* упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – «классика»).
3. *фрагмент –* упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
4. *фрагмент –* прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

*II.* *Основная часть:* 5 фрагмент –специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

*6 фрагмент –* изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

*III.* *Заключительная часть:* 7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8фрагмент *–* музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

# 5.ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

 Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

 Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнение элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

 Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня

Спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

 Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, легкая атлетика и др.)

**Годовой график распределение учебных часов для групп СО ДЮСШ отделение фитнес - аэробики.(6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 128 | 15 | 15 | 17 | 13 | 13 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 95 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 35 |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 1-2 | По графику |
| Итого часов  | 276 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 |

**Годовой график распределение учебных часов для групп НП ДЮСШ до года обучения отделение фитнес - аэробика.(6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 120 | 12 | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 99 | 11 | 9 | 11 | 11 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 39 |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| Участие в соревнованиях | 1-2 | По графику |
| Итого часов  | 276 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 |

**Годовой график распределение учебных часов для групп НП свыше года обучения (II) отделение фитнес – аэробика (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 145 | 13 | 13 | 15 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 131 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 118 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| Участие в соревнованиях | 2-3 | по графику |  |
| Итого часов  | 414 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | 36 |

**Годовой график распределение учебных часов для групп НП свыше года обучения (III) отделение фитнес – аэробика (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 125 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 130 | 12 | 10 | 12 | 18 | 18 | 18 | 10 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 139 | 10 | 10 | 13 | 17 | 15 | 17 | 15 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 3 |  |  | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях | 3-4 |  |
| Итого часов  | 414 | 37 | 36 | 36 | 45 | 43 | 44 | 38 | 35 | 36 | 35 | 29 |

**Годовой график распределение учебных часов для групп УТГ до 2х лет обучения (1ый) отделение фитнес – аэробика (10,5 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 130 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 142 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 5 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 240 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 5 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 8 |  | 1 | 1 | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях | 4-5 | по графику |
| Итого часов  | 552 | 52 | 54 | 53 | 55 | 52 | 51 | 50 | 50 | 55 | 51 | 29 |

**Годовой график распределения учебных часов для УТГ до 2х лет обучения (II-й) отделение фитнес аэробики 10,5 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая  | 12 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 114 | 14 | 14 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 14 | 16 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 156 | 8 | 13 | 13 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 11 | 11 | 6 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 330 | 28 | 28 | 33 | 38 | 34 | 34 | 35 | 35 | 25 | 18 | 22 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 10 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 5 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях | 4-5 | По графику |
| Итого часов  | 644 | 56 | 59 | 60 | 68 | 60 | 59 | 59 | 60 | 55 | 55 | 53 |

**Годовой график распределение учебных часов для УТГ свыше 2х лет (III- й) отделение фитнес аэробики 15 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 12 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 114 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 17 | 18 | 19 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 160 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 412 | 33 | 42 | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 | 37 | 20 | 20 | 20 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 12 |  | 2 | 2 | 4 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 6 |
| Участие в соревнованиях | 4-5 |  По графику |
| Итого часов  | 736 | 63 | 73 | 80 | 83 | 80 | 73 | 58 | 60 | 57 | 54 | 55 |

**Годовой график распределение учебных часов для УТГ свыше 2х лет (IV- й) отделение фитнес аэробики 15 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 105 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 180 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 10 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 483 | 45 | 45 | 45 | 45 | 47 | 50 | 48 | 45 | 40 | 40 | 33 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 12 |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях | 5-6 |  По графику |
| Итого часов  | 828 | 76 | 77 | 75 | 75 | 77 | 78 | 78 | 77 | 78 | 78 | 59 |

**Годовой график распределение учебных часов для УТГ свыше 2х лет (V- й) отделение фитнес аэробики 15 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол.час | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая и психологическая | 16 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 180 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 |
| Специально техническая подготовка (СТП) | 550 | 50 | 50 | 55 | 55 | 50 | 55 | 55 | 55 | 45 | 50 | 30 |
| Приемные и переводные нормативы | 10 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 14 |  | 3 | 3 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 20 |
| Участие в соревнованиях | 5-6 |  По графику |
| Итого часов  | 920 | 79 | 82 | 89 | 88 | 83 | 86 | 84 | 86 | 86 | 86 | 71 |

# Контрольно-переводные нормативы по фитнес аэробике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Этапы подготовки |
| Начальной подготовки  | Учебно-тренировочной  |
| До 1 года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ОФП: |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 5.8 | 5.6 | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.6 | 4.3 |
| 2 | Прыжки на скакалке 30 с | 50 | 55 | 60 | 62 | 65 | 70 | 70 | 75 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 150 | 160 | 165 | 175 | 170 | 185 | 190 | 200 |
| 4 | Отжимание | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 5 | Пресс-подъем за 1 мин. | 20 | 30 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 6 | Бег 1 км (мин) | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| СФП |
| 1 | Шпагат |  | 165 | 170 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | Отжим «Кузнечик» |  |  | 2 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Наклон в пол сидя (см) |  | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 4 | Подтягивание на низкой перекладине (вис лежа) | 4 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления учащихся на тренировочные этапы

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебно-тренировочный этап (10 лет) |
| Общая физическая подготовка | Прыжки на скакалке 30 сОтжиманиеПресс-подъем за 1 мин.Бег 1 км (мин) | 5510356.10 |
| Специальная физическая подготовка | ШпагатОтжим «Кузнечик»Наклон в пол сидя (см)Подтягивание на низкой перекладине (вис лежа) | 1288 |
| Техническая подготовка | Базовые шаги аэробика, Базовые шаги степ-аэробика | БезошибочноБезошибочно |

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

 Основные задачи ОФП:

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

**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.

**Обшеразвивающие упражнения.**

 **Упражнения без предмета.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения в парах*: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью 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 исходного положения стойки на одной ноге, 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 исходного положения упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**Упражнения из других видов спорта.**

*Легкая атлетика*: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1000 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

**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.

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 гимнастической скамейки; прыжки толчком двумя ногами 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 ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

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

**Хореографическая подготовка.**

Элементы классического танца:

1. **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.

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

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

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

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

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

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

*8.****Rond de jamb en l'air***(ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента relevelent, passe и developpe. Выполняется из пятой позиции.

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

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

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

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

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;

6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. ***Кпее-ир***- 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.***Сиrl***– 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).

(Simple - без смены ноги):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. **March+lift**:

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

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

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

4.***Basic step+lift****:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17.***Kick ball change+lift*:**

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

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

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

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

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

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

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

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

6. ***Superman*** - с правой два прыжка в сторону- 1 - 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 спрыгнуть со степа,

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

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

8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,

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

10)таз находится в нейтральной позиции,

11)угол в коленом суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90 градусов (угол 90 градусов на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Структурные элементы программ**

**Примерные движения руками:**

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

***Движения с низкой амплитудой***

1.Сокращение бицепса (biceps curl)

2.Низкая гребля (low row)

3.Низкий удар(low pinch)

4.Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

***Движения со средней амплитудой***

1.Высокая гребля (upright row)

2.Подъмы рук в стороны (side lateral rises)

3.Подъемы рук вперед (front shoulder rises)

4.Плечевой удар (shoulder punch)

5.Двойной боковой в сторону (double side out)

6.Вперед – в сторону (L-side)

***Движения с высокой амплитудой***

1.Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

2.Вперед-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);

-полка: 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);

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

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

- прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack);

- Kick вперед на 45 , 90, 135 градусов; в сторону на 45 градусов, назад 45 градусов.

- 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 бедрами 90 градусов), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может больше, чем 60 градусов. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) – ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180 градусов), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3.Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180 градусов). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

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

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

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

8.Прыжком поворот на 180 градусов и группировка (TURN TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180 градусов. 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 (COSSACKЯ) - 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 градусов. Угол сгибания колена не может быть больше 60 градусов. Приземление на две ноги.

12.Казак с поворотом на 180 градусов (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180 градусов. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

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

**Движения с сохранением динамического равновесия:**

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

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

Движения с проявлением гибкости:

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

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

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

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

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

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

7.»Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 градусов. Одновременно делается поворот на 360 градусов 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 градусов. Одновременно делается поворот на 360 градусов на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка проводится круглогодично и служит важным условием успешного решения задач в ходе учебно-тренировочного процесса.

В психологической подготовке можно выделить:

• общую (базовую) психологическую подготовку;

• психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

**Общая психологическая подготовка** проводится на протяжении всей многолетней подготовки и решает следующие задачи:

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

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

• формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

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

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

**Воспитание личностных качеств.**

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

**Формирование спортивного коллектива**.

В рамках психологической подготовки спортсменов формируется сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее, для этого применяется индивидуальный подход к каждому спортсмену.

**Воспитание волевых качеств.**

Для воспитания смелости и решительности в тренировочный процесс включаются упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

**Выдержка и самообладание**.

В занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

**Инициативность и дисциплинированность.**

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.

**Развитие процессов восприятия**.

Для его развития в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

**Развитие внимания**.

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

**Формирование способности управлять эмоциями**.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией сценических эмоций в учебно – тренировочные занятия включаются нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода; и применяются методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

**Специальная психологическая подготовка к соревнованиям** решает следующие задачи:

• осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

• формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

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

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

# ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

**Педагогические средства восстановления** являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов; рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных; адекватные нагрузкам интервалы отдыха.

**Психологические средства восстановления** предусматривают формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам; переключение внимания, мыслей и самоуспокоение; отвлекающие мероприятия: слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления** детально разработаны. Это требования к режиму дня: продолжительности ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям; времени тренировочных занятий; сбалансированному 3-4-х разовому рациональному питанию по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона; гигиеническим процедурам; удобной тренировочной и соревновательной обуви и одежды.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне –весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

**Физиотерапевтические средства восстановления.** Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике хорошо используются различные виды массажа (ручной и инструментальный), души (теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий)), ванны (хвойная, жемчужная, солевая), сауны, спортивные растирки, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

#  ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

 В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

 1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

 2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

 3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и проводить внутри школьные соревнования.

**Оценка хореографической подготовленности**

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

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

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10,0 | 9.5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 |
| Бег 20 м на время с высокого старта, сек | 3,2 | 3.3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3.8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Прыжок вверх без взмаха руками, см | 42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 | 21-20 | 19-18 | 17-16 | 15-14 |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см | 50 | 49-48 | 47-46 | 45-44 | 43-42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 |
| В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90 град. | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90 град. сек | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание на носок, другая нога прямая, раз | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Подтягивание на руках в висе на перекладине | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Отжимания от пол. раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Стойка на руках у опоры, мин, сек | 2 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 | 1,30 | 1,24 | 1,18 | 1,12 | 1,6 | 1 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 |
| Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки на гимн. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 |

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Высокий | Средний | Низкий |
| Скоро-стно-силовые качества | Вынос-ливость, гибкость | Сум-марная оценка | Скоро-стно-силовые качества | Вынос-ливость, гибкость | Сум-марная оценка | Скоро-стно-силовые качества | Вынос-ливость, гибкость | Сум-марная оценка |
| 11-12 лет, 2 разряд | 98,0 | 48,5 | 146,5 | 91,0 | 52,0 | 143,0 | 80,5 | 50,0 | 130,5 |
| 12-13 лет, 1 разряд | 112,0 | 52,5 | 164,5 | 105,5 | 56,0 | 161,5 | 93,0 | 54,0 | 147,0 |
| 14-15 лет, КМС | 115.5 | 59,5 | 175,0 | 108,8-114,5 | 58,0-60,0 | 166,5-174,5 | 108,0 | 58,5 | 166,5 |
| 16 лет и старше МС | 120,0-126,0 | 63,0-66,5 | 186,0-189,5 | 112,0-119,0 | 60,5-62,5 | 172,5-181,5 | 111,9 | 60,0 | 171,9 |

# Литература

1.Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва 2008г.

2.Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ.

3.Правила соревнований (2005-2008) по спортивной аэробике (ФИЖ).

4.Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.

5.Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999. -180с.