

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение
«Школа кадетского движения
города Ижевска имени почетного
гражданина города Ижевска, кавалера
трех орденов Мужества, полковника
Матвеева Олега Дмитриевича»



Огдышетонъя муниципал
ужъяурт
«Ижкарлен сиё-дано гражданинээн
куинь
Мужество орденлен кавалерез
полковник
Матвеев Олег Дмитриевич
нимо кадет движения школа»

Буммашевская ул., д. 50, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426060
тел/ факс (3412) 45-20-40, e-mail: cadet_school_izhevsk@mail.ru

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2022г.

Утверждаю:
директор МБОУ «КШ» _____ Н.А. Горяйнова
Приказ №12/1- В от 05.08.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Фитнесс-аэробика»**

Составитель: Сунцова Е.С.

Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	3
1.3. Структура системы многолетней подготовки	5
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.4. Режимы тренировочной работы	9
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	9
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	11
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	13
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	15
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	15
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	23
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	24
3.5. Программный материал для практических занятий	27
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	47
3.7. Планы применения восстановительных средств	49
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	50
3.9. Инструкторская и судейская практика	50
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	51
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, наследующий этап спортивной подготовки	52
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	52
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	55
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
5.1. Интернет-ресурсы	59
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	59
5.3. Список литературы	59
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	60

I. Пояснительная записка

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утверждена приказом Министерства спорта РФ от 01 апреля 2015 г. № 305, с учетом основных положений федерального закона № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. № 325.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.1. 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.

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

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

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

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

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

Фитнес – аэробика не Олимпийский вид спорта. Согласно реестра видов спорта фитнес-аэробика включает в себя несколько дисциплин:

Фитнес – аэробика - 1250001311Я

Степ - аэробика - 1250021311Я

Хип - хоп - аэробика - 1250031311Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение всего календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических (60 минут) часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Программный материал для практических занятий представлен по каждому этапу подготовки. Материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи технико-тактической подготовки и повышения уровня функциональной подготовленности. С учетом специфики вида спорта фитнес аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фитнес-аэробике;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям спортом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжение	период
Базовая подготовка	Начальная подготовка	НП	до 3 лет	1-й год
				2-ой год
				3-й год
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочная (спортивная специализация)	Т (СС)	до 4 лет	1-й год, 2-ой год (начальной специализации)
				3-й год, 4-й год (спортивной специализации)
	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	без ограничения	Совершенствование спортивного мастерства

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов, минимальный возраст, нагрузка и требованиям к выполнению нормативов в каждой возрастной группе

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься видом спорта. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно выполнить план спортивной подготовки, сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данный этап.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет. Спортсмены должны успешно выполнить требования к результатам реализации программы, сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данный этап.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Спортсмены должны успешно выполнить требования к результатам реализации программы, иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуального плана.

Нормативные требования к продолжительности этапов, минимальному возрасту, нагрузке и требованиям к выполнению нормативов в каждой возрастной группе

таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество детей в группах (человек)	Кол-во часов в неделю	Максимальный количественный состав	Требования по ОФП и СФП

					в (чел)	
Этап начальной подготовки	1	7	8 и более	4,5	25	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	7-8		7	20	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3	8		9	20	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8-10	от 6 и более	11	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, техническое мастерство (ТМ).
	2	11-13		11	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТМ юношеские разряды
	3	14-15		12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТМ, спортивного разряда
	4	16-17		12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТМ, II- I спортивного разряда,
Группы спортивного совершенствования	Весь период	14	от 3 и более	21	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТМ Выполнение КМС

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Количество учащихся в группе строго не ограничено, оплата производится в процентах от ставки за одного обучающегося и зависит от года обучения.

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес аэробика.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Таблица 3

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30	26-33
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24

Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес аэробика

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

Различают:

- контрольные соревнования,
- отборочные соревнования,
- основные соревнования,

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес аэробика в таблице 4

таблице 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	4	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4
Основные	-	-	2	2	4

2.4. Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных

сборов или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем тренировочной нагрузки лица, проходящего спортивную подготовку, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объема тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

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

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

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным директором школы

Учебный год начинается с 1 января.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с начального этапа второго года обучения, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки и указанных в таблице 3 настоящей программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

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

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов

возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

многие виды физической активности в том числе и фитнес аэробика относится к аэробным нагрузкам. Основным параметром, по которому судят о величине нагрузки в аэробных тренировках, — частота сердечных сокращений (ЧСС). Интенсивность фитнес-тренировки считается оптимальной, если атлет работает в нужном диапазоне пульса. Допустимый диапазон ЧСС рассчитывается для каждого человека индивидуально. Сначала находится максимально допустимый пульс, и уже это число служит отправной точкой при поиске рабочих значений пульса. Тренировки на выносливость должны проходить в аэробной зоне 60-85% от максимальной ЧСС. Причем для эффективного похудения самым оптимальным считается диапазон 60-75% от максимальной частоты пульса. Малотренированному человеку достичь нужного уровня нагрузки несложно. Пульс подскакивает стремительно и даже выходит за допустимые пределы. Гораздо труднее удержаться в нужном диапазоне длительное время — 40-60 минут. При низкой физической подготовке тренируемый организм начинает испытывать нехватку кислорода. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Если не получается удержаться в нужной зоне, лучше не перегружать сердечную мышцу, а уменьшить интенсивность тренировки. Регулярно тренирующийся спортсмен постепенно адаптируется к нагрузке. Его пульс при той же скорости работы становится ниже. И чтобы удержаться в допустимой зоне, спортсмену приходится наращивать темп. Тренировка подчиняется единому принципу поэтапного и регулярного прогресса нагрузок. Это ключевое условие успешности тренировок. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице 4 настоящей программы представлены нормативы максимального объема соревновательной нагрузки по фитнес аэробике на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки.

таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	До двух лет	Свыше двух лет	

Количество часов в неделю	4.5	7	9	11	12	21
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	7
Общее количество часов в год	234	364	364	572	624	1092
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312	364

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для начинающих спортсменов основными могут быть первенство спортивной школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основными могут быть уровни соревнований: региональный, ПФО, всероссийские, первенство России.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: представлено в таблице 4 настоящей программы.

Перечень тренировочных сборов

таблица 6

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых

по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию представлены в таблице 7,8 данной программы.

Обеспечение спортивной экипировкой

таблица 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	шт ук	на занимающего	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	шт ук	на занимающего	-	-	2	1	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	шт ук	на занимающего	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	шт ук	на занимающего	-	-	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающего	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающего	-	-	1	1	2	1
7.	Носки	пар	на занимающего	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	шт ук	на занимающего	-	-	2	1	3	1
9.	Шорты спортивные	шт ук	на занимающего	-	-	1	1	2	1

таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)	штук	16
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	3

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта приведены в таблице 2 данной программы.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 364 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 40 до 50 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 20 до 33%, а например объем тактической подготовки на начальном этапе – от 4 до 6%, на тренировочном этапе, на этапах ССМ - от 12 до 18%. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта представлены в таблице 3 данной программы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Система физических тренировок, как и всякая система, должна в первую очередь подчиняться неким общим принципам. Этим принципам должен соответствовать тренировочный процесс в целом, независимо от используемых методик и программ, с тем чтобы цели и задачи, которые ставятся перед занимающимся, были максимально реализованы. Было бы некорректным спорить о преимуществах той или иной методики или той или иной тренировочной программы; эффективность тренировочного процесса зависит в первую очередь от того, насколько добросовестно выполняются принципы тренировки.

- Принцип индивидуальных различий

- Принцип сверхкомпенсации

- Принцип перегрузки

- Принцип специфичности

- Принцип специализации

- Принцип обратимости

- Принцип цикличности

Реализация принципа цикличности на практике - это периодизация тренировочного процесса.

Периодизация - краеугольный камень теории и практики любой спортивной подготовки и оздоровительной практики. Применение периодизации в планировании тренировочного процесса - единственный путь обеспечения достаточно длительного роста спортивных результатов при условии сведения к минимуму возможности переутомления или перетренированности.

Как мы уже говорили, при длительном воздействии на организм тренировочных нагрузок определенного типа темп адаптационных изменений в организме постепенно замедляется и продолжение применения этого вида нагрузок уже не обеспечивает прироста результатов.

Дальнейшее развитие тренированности возможно в этом случае лишь путем смены характера тренирующего стимула, при котором развитие адаптации происходит по другому направлению за счет развития иных функций и качеств. Для этого в рамках задачи-максимум, решению которой отведен макроцикл, выделяют промежуточные задачи, решение которых связано с развитием различных качеств и функций. Последовательная смена периодов тренировочных воздействий на различные функциональные системы, доминирующие в развитии адаптации к этим нагрузкам, и обеспечивает длительность и непрерывность тренированности.

Применение периодизации в спортивной практике предполагает разбивку тренировочного процесса на макро-, мезо- и микроциклы. Макроциклы - это периоды, в рамках которых решается какая-либо задача-максимум. В практике спорта макроцикл служит для подготовки к очередным крупным соревнованиям (например, годичные макроциклы или четырехгодичные макроциклы, связанные с подготовкой к Олимпийским играм). В практике фитнес-тренинга в целом (и, например, любительского бодибилдинга, как его составляющей, в частности) продолжительность макроцикла, как правило, зависит от цели, поставленной клиентом, и предположительного срока ее достижения. Макроцикл, в свою очередь, разбивается на мезоциклы для решения различных специфических задач. Длительность мезоциклов определяется продолжительностью адаптационных процессов, происходящих в функциональных системах, соответствующих применяемым в этот период нагрузкам, что, в свою очередь, зависит от реактивности этих систем и динамики использованных средств тренировки.

Выбор целей, решению которых посвящены тренировки в рамках отдельных мезоциклов, и, как следствие, методы и средства, для этого применяемые, зависят от конкретных видов спорта. От тренера требуются достаточно глубокие познания в области спортивной физиологии, с тем чтобы

точно определить совокупность различных адаптационных процессов, реализация которых приведет к общему повышению результативности в данном виде спорта.

При планировании макроцикла следует учитывать различную продолжительность адаптационных процессов, обеспечивающих развитие тех или иных качеств, и разную продолжительность сохранения спортивной формы в каждом мезоцикле.

Мезоцикл, в свою очередь, разбивается на микроциклы, периоды, в которых применяется тренировочная нагрузка различного объема и интенсивности. Связано это вот с чем. Как мы знаем, для запуска адаптационного механизма необходим стрессовый характер применяющегося к организму тренировочного воздействия. Однако стремление обеспечить такой стрессовый характер нагрузки на каждой тренировке с большой долей вероятности может привести к угнетению или срыву адаптационного механизма в результате перетренировки - состояния, в большой степени связанного с перенапряжением корковых процессов, нарушением регулятивных функций ЦНС. Чередование микроциклов с нагрузками, отличающимися по объему и интенсивности, позволит наиболее эффективно реализовать задачу, поставленную для решения в рамках конкретного мезоцикла.

III. Методическая часть

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

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для полноценного отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фитнес- аэробика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фитнес- аэробика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки 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 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 истощение 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 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.

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

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

Тренировочный план многолетней подготовки (час)

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки							
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ
	Кол-во час. в неделю	4,5	7	9	11	11	12	12	21
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	108	130	150	166	154	140	136	340
2	Специально физическая подготовка (СФП)	80	100	120	128	130	150	148	240
3	Техническая подготовка	22	90	120	128	130	150	154	180
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	14	24	48	90	90	114	112	162
5	Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	10	20	30	60	68	70	74	170
	Кол-во тренировок/ кол-во часов.	3 x 1.30	2 x1.30 2 x 2	2x2 2x2.5	3x2 2x2,5	3x2 2x2,5	2x6	2x6	7x3
Всего часов		234	364	468	572	572	624	624	1092

таблица 10

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе НП-1

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	6	1	1							1	1	1	1
2.Практика	228	17	17	19.30	19.30	19.30	21	19.30	21	18.30	18.30	18.30	18.30
ОФП	108	8	8	8	8	8	10	16	10	8	8	8	8
СФП	80	6	6	7.30	7.30	9.30	7	2.30	10	7.30	7.30	6.30	6.30
Техническая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
тактическая и психологическая подготовка	4	1	1							1	1		
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	10			2	2		2					2	2
Кол-во час в неделю		4,30											
Кол-во тренировок в неделю		3											
Всего часов в год	234	18	18	19,30	19,30	19,30	21	19,30	21	19,30	19,30	19,30	19,30

таблица 11

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе НП-2

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	10												
2.Практика	354	28	26	28	30	27	34	19	30	28	31	28	31
ОФП	130	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10
СФП	100												
Техническая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	8	2	8	8	8	8
тактическая и психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1		1	2	2	1	2
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
Кол-во час в неделю		7											
Кол-во тренировок в неделю		4											
Всего часов в год	364	30	33	30	33	31	28	30	32	30	36	19	32

таблица 12

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе НП-3

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	12	1	1	1	1	1	1		1	2	1	1	1
2.Практика	456	38	38	38	38	38	38	39	38	37	38	38	38
ОФП	150	11	11	11	11	15	15	16	15	14	11	10	10
СФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
тактическая и психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	30	4	4	4	4						4	5	5
Кол-во час в неделю		9											
Кол-во тренировок в неделю		4											
Всего часов в год	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

таблица 13

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-1

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	20	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2
2.Практика	552	44.30	44.30	44.30	44.30	44.30	51.30	46.30	53.30	44.30	44.30	44.30	44.30
ОФП	166	11.30	11.30	11.30	10.30	10.30	24.30	16.30	26.30	10.30	10.30	10.30	11.30
СФП	128	10	10	10	10	10	10	18	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	128	11	11	11	11	11	11	7	11	11	11	11	11
тактическая и психологическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	60	6	6	6	7	7				7	7	7	7

Кол-во час в неделю	11												
Кол-во тренировок в неделю	5												
Всего часов в год	572	46.30	46.30	46.30	46.30	46.30	53.30	46.30	53.30	46.30	46.30	46.30	46.30

таблица 14

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-2

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	25	3	3	3	3	3	2			2	2	2	2
2.Практика	547	43.30	43.30	43.30	43.30	43.30	51.30	46.30	53.30	44.30	44.30	44.30	44.30
ОФП	154	9.30	9.30	9.30	9.30	8.30	25.30	12.30	27.30	10.30	10.30	10.30	10.30
СФП	130	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11
тактическая и психологическая подготовка	65	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	68	7	7	7	7	8				8	8	8	8
Кол-во час в неделю	11												
Кол-во тренировок в неделю	5												
Всего часов в год	572	46.30	46.30	46.30	46.30	46.30	53.30	46.30	53.30	46.30	46.30	46.30	46.30

таблица 15

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-3

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
2.Практика	594	49	47	49	49	49	49	52	54	49	49	49	49
ОФП	140	10	8	9	9	9	17	15	23	10	10	10	10
СФП	150	12	12	12	12	12	12	18	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	150	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
тактическая и психологическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	70	7	7	8	8	8				8	8	8	8
Кол-во час в неделю	12												
Кол-во тренировок в неделю	6												
Всего часов в год	624	52	50	52	52	52	52	52	54	52	52	52	52

таблица 16

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе Т-4

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	33	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3
2.Практика	591	49	47	49	49	49	49	52	51	49	49	49	49
ОФП	136	9	7	9	9	9	19	16	18	10	10	10	10
СФП	148	11	11	11	11	11	9	27	15	11	11	10	10
Техническая подготовка	154	14	14	14	14	14	14	5	13	13	13	13	13
тактическая и психологическая подготовка	79	7	7	7	7	7	7	4	5	7	7	7	7
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	74	8	8	8	8	8				8	8	9	9
Кол-во час в неделю	12												
Кол-во тренировок в неделю	6												
Всего часов в год	624	52	50	52	52	52	52	52	54	52	52	52	52

таблица 17

Годовой план объемов тренировочного процесса на этапе ССМ

Содержание	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2.Практика	1052	86	86	89	86	87	87	90	87	90	87	90	87
ОФП	340	26	26	29	26	27	27	35	32	30	27	29	26
СФП	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
тактическая и психологическая подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	170	15	15	15	15	15	15	10	10	15	15	15	15
Кол-во час в неделю	21												
Кол-во тренировок в неделю	7												
Всего часов в год	1092	90	90	93	90	90	90	93	90	93	90	93	90

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно- профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 18 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 18

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ
ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Главная задача **психологической подготовки** - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Биохимический контроль. В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная эластичность связок могут

быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия.

В младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольным) отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно большой, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. Однако в отличие от взрослых достижение необходимого минутного объема осуществляется у этих детей преимущественно за счет частоты сердечных сокращений (ЧСС), компенсирующей относительно небольшой ударный объем сердца (количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение). Высокая ЧСС на фоне пониженного артериального давления вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. В период от 6-7 до 9-10 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в легких обуславливают повышение их жизненной емкости (максимальный объем воздуха за один дыхательный цикл). Так, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) увеличивается с 1,40-1,60 до 2,20-2,50 л).

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное их развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке.

Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют скоростные и координационные способности (простые координации), а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отставать от своих сверстников, получить поощрение от учителя или товарищей.

Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию организма.

Вместе с тем младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности в поведении школьников предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

В тренировочный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому воспитаннику проявлять свои физические потенции в полном объеме.

При условии соблюдения всех аспектов тренировочного процесса, дети достигают значительных результатов, а главное расширяется их личностный потенциал

3.5. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет.

Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и

перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в 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 отягощения и с отягощениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами.

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

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

Упражнения на снарядах.

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

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

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

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

Упражнения из других видов спорта.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

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

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног.

Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество

прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин).

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

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

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

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

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

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

• **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

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

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

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

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

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

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

Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *battement double frappe*. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

• **Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) – *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:*

исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

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

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

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

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

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

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

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

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step*– шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V-step*– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo*– шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. *Pivot* - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

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

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+Cha-cha-cha* – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую
2. *March+lift*:
вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)
вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре - March
3. *Basic step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
4. *Basic step+lift*:
вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить
вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift)
5. *V-step+cha-cha-cha*– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+lift* - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
7. *Mambo+cha-cha-cha*– шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
8. *Mambo+lift*– шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
9. *Pivot+cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
10. *Pivot+lift* - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
11. *Box step+cha-cha-cha* – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
12. *Box step+lift* – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
13. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
14. *Step cross+lift* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Zorba+cha-cha-cha*– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
16. *Zorba+lift*– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
17. *Kick ball change+lift*:
 вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую
 вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)
- Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):**
1. *Grapevine*– шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Double Step Touch*– два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.
3. *Chasse mambo front*– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back*– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* – повтор любого приставного простого шага (два движения).
6. *Superman* - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.
- Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»**
 Особенности техники:
- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
 - 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
 - 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
 - 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;
 - 5) запрещается спрыгивать со степа;

- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- 10) таз находится в нейтральной позиции;
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела);
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

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

1. *Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. *V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. *Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

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

1. *T – step* – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4- шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.
2. *Z – step*– 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8-приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.
3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.
2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут
4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.
5. *Tap-Up*– шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6. *Touch Side*– шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать
7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. *Pony* – выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.
9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается
10. *Basic+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.
11. *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.
12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.
13. *Mambo+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.
14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift (3)* – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. *Repeat Scissors*– Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.
3. *L-step* – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat Cha-cha-cha* – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* – любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° 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. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук в перед (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 (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

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

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

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

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу 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 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

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

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

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.
12. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
13. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

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

Движения с проявлением гибкости:

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

Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»

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

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

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

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

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

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

Dimestop - это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского «dime» - монета в четверть доллара, и "stop" - остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, 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 (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

Robot (botting) - пожалуй, представление о таком стиле, как «робот», имеют все. Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс.

«Робот» Шилдса - классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, произвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

«Изоляция» - термин пантомимы, и подробнее о нем можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Танцевать робота нужно таким образом, чтобы глядя на вас складывалось не такое ощущение, что «человек пытается изобразить робота», а наоборот, «робот пытается изобразить человека, но ему не хватает для этого движений». Существуют еще некоторые важные детали. Когда зритель смотрит на вас в танце, он подсознательно пытается найти, в чем вы на робота НЕ похожи, так как он осознает, что вы на самом деле НЕ робот. Вот и получается что зритель, даже самый неискушенный, неосознанно ищет ваши ошибки. Причем внимание фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела необходимо уделять особое внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы профессионал.

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

Liquid dancing (liquidizing) – это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к waving и popping.

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

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

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

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

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

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

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

Vogueing (от амер. «vogue»-модный) - стиль, который передаёт манеру движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны «Vogue» или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа - позы моделей при показах модных вещей, а

также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

Ragga Jam - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую

культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой «shaking»-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

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

House Dance- стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью танцевальной 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 быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анджелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гипер скоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэтл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово «krump» часто используют для описания

мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной «драке». В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (Tommythe Clown) - создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

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

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

Разминка:

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращение коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);
- вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево);
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

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

Прыжки:

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе-врозь, вперед-назад;

- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

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

для занятия LOCKING:

- вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе (“lock”), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
- прыжки вверх, при приземлении – фиксация всего тела;
- прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
- высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу.

для занятия BREAKING:

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела (“turtle”);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки (“swipes”) из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING (“electric boogie”):

- движение рук («волна») – сгибание поочередно 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 поочередно через шаг.

для занятия KING-TUT («tutting»):

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

для занятия KRUMP:

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

для занятия HOUSE:

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

для занятия NEW STYLE:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
- широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных 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 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 для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние 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 спортивной подготовки

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

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

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

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

8. Основы музыкальной грамоты Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в 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.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности 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 многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, 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 занимающемуся, 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 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 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.

3.7. 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 тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления: 1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.

3. Рациональное построение 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. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

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

4. Идеомоторная тренировка.

5. Психорегулирующая тренировка.

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

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.

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

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

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
 5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время 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. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
 7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение

3.8. План антидопинговых мероприятий

Цель: -предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»

Формы антидопинговых мероприятий:

- лекции,
- беседы, индивидуальные консультации
- опросы и тестирование
- тренинги
- анкетирование

Примерные темы:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.

3.9. Инструкторская и судейская практика

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.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими занимающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений 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 этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют

тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

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

IV. Система контроля и зачетные требования

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее значительное влияние на результаты по данному виду спорта оказывают такие физические качества, как скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение.

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

таблица 19

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

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

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе спортивного совершенствования мастерства не ограничивается.

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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 этапа обучения.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 20-22

таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
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 зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	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 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
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	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

- **Прыжки со скакалкой** выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 60 секунд.

- **Бег на 30 м.** выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3 x 10м-** Дистанция состоит из небольших отрезков: обычно движение в одну сторону занимает от 10 м.. В конце дистанции установлено препятствие, указывающее на необходимость срочного разворота. Спортсмен должен обогнуть препятствие по минимальной траектории движения и побежать обратно. В конце обратного отрезка также стоит препятствие, которое надо обогнуть. Таким образом, спортсмен выполняет определенное количество повторов.

- **Прыжки в длину с места-** проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Поднимание туловища, лежа на спине за 30 сек.-** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Подъем туловища до касания колен. Выполнение кол-во раз за 30 сек.

- **Подтягивание на перекладине (юноши)-** Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

- **Выкрут прямых рук вперед - назад** – Выкрут прямых рук через голову, на спину и обратно.

- **Наклон вперед, колени выпрямлены-** И.п. сед ноги вместе, руки верх. Выполняем наклон вперед, руками дотянуться до линии стоп и дальше

- **Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении угол** – Вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног до прямого угла (кол-во раз)

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

№№ п.п.	Упражнения	Баллы
1	Прыжок вверх со взмахом руками (см.)	31- 30
2	Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз за 30сек.)	18

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№№ п.п.	Упражнения	Баллы
1	Прыжок вверх со взмахом руками (см.)	33-31
2	Поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке (кол-во раз)	12
3	Жим на одной ноге (кол-во раз)	8
4	Складывание из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	12
5	Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз за 1 мин)	20

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	<ul style="list-style-type: none"> •Demi plie (полуприсед); •Grand plie (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
<ul style="list-style-type: none"> •Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку)); •Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями	
<ul style="list-style-type: none"> •Rond de jambe parterre (круговое движение ногой); •Rond de jambe en l'air(круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями	
<ul style="list-style-type: none"> •Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°); • Battementfrappe; battementdoublefrappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями	
<ul style="list-style-type: none"> •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)	

Занятие 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):

$A = \frac{Pr - Pl}{Pr + Pl} \cdot 100$, где 100 Pr — PrI

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

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

P — 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 упражнения 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 поворотом на 45°.

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

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

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

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

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

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях.

По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки.

В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносятся коррекция в планы тренировок.

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

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Интернет – ресурсы:

- официальный сайт федерации спортивной аэробики России, Удмуртской республики
- официальный сайт Министерства спорта России, Удмуртской республики
- официальный сайт Управления по физической культуре и спорту Администрации г. Ижевска

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

- цифровой фотоаппарат;
- цифровая видеокамера;
- планшетный компьютер;
- персональный компьютер;
- видеопроектор с экраном;
- телевизор.

5.3. Список литературы :

1. Фитнес-аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Одобрено: Федеральным государственным учреждением «Центр спортивной подготовки Сборных команд России», 2009 г.
2. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике /В.Е.Горохова/ теория и практика физической культуры, 2002 г.
3. Лисицкая Т.С. Фитнесс-аэробика: методическое пособие. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева – М. Федерация аэробики России, 2003 г.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры под редакцией Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М: Спорт Академ пресс, 2002г.
5. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике», ФИС, 1992 г.

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий.

№№ п.п.	наименование мероприятия	сроки	место проведения
1.	Чемпионат и первенство г.	февраль	г.Ижевск

	Ижевска по фитнес - аэробике		
2	Чемпионат и первенство ПФО по фитнес - аэробике	11-13 марта	г.Пенза, Пензенская обл.
3	Всероссийские соревнования по фитнес - аэробике	09-13 июня	г.Чебоксары, Чувашская Республика
4	Всероссийские соревнования по фитнес - аэробике	23-26 сентября	г.Казань, Республика Татарстан
5	Всероссийские соревнования по фитнес - аэробике	05-08 ноября	г.Тюмень, Тюменская обл.
6	Кубок УР по фитнес - аэробике	декабрь	г.Ижевск

Тренировочный план многолетней подготовки по виду спорта ФИТНЕС АЭРОБИКА (час)

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки							
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ
	Кол-во час. в неделю	4,5	7	9	11	11	12	12	21
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	108	130	150	166	154	140	136	340
2	Специально физическая подготовка (СФП)	80	100	120	128	130	150	148	240
3	Техническая подготовка	22	90	120	128	130	150	154	180
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	14	24	48	90	90	114	112	162
5	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	10	20	30	60	68	70	74	170
Всего часов		234	364	468	572	572	624	624	1092