

**Муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение  
«Спортивная школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБФСУ «СШ»

С.Б.Прилепский

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

номер-код 1250001311Я (Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 г.).

(Разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного Приказом Минспорта России от 01.04.2015г.№ 305).

Составители программы:

Черков Анатолий Иванович-заместитель директора по спортивной работе МБФСУ «СШ», почетный работник средне-специального образования.

Горощенко Нина Геннадиевна инструктор-методист МБФСУ «СШ».

г.Мариинск  
2018 г

# СОДЕРЖАНИЕ

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности .....	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	6
2.1 Специфика организации тренировочного процесса .....	6
2.2 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах .....	8
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика .....	12
2.4 Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес-аэробика .....	13
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика .....	15
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. ....	15
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	16
Обеспечение спортивной экипировкой.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	18
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	18
3.2 Примерная структура тренировочного занятия.....	20
3.3 Структура годичного цикла.....	20
3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	21
3.5 Теоретическая подготовка .....	21
3.6 Программный материал для практических занятий. Содержание и методика работы по предметным областям .....	23

3.6.1 Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов).....	28
фитнес-аэробики.....	28
3.6.2 Структурные элементы программ .....	35
3.6.3 Дисциплина «Хип-хоп-аэробика».....	38
Изучение и совершенствование техники исполнения элементов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела <i>Стили хип-хоп-аэробики (с учётом соответствующего музыкального сопровождения):</i>	38
3.6.4 Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп-хореографии Разминка:.....	44
3.6.5 Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп-хореографии (по стилям) .....	45
3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	47
3.8 Планы применения восстановительных средств.....	50
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	51
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	52
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы ..	52
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.....	52
2-го–3-го года обучения.....	53
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения .....	54
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го-5-го годов обучения .....	55
4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации .....	57
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	58

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки Муниципального бюджетного физкультурно-спортивного учреждения «Спортивная школа» разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее – ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства России от 01.04.2015 г. № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Фитнес-аэробика»;
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей самих занимающихся. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предлагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов; □ профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и

специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Фитнес-аэробика – один из самых молодых и стремительно развивающихся видов спорта. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший в себя все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. 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.

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

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

*Таблица*

*1. Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика  
(номер-код – 1250001311Я 1)*

№ п/п	Дисциплины	Номер-код
1	Аэробика	1250011811Я
2	Степ-аэробика	1250021811Я
3	Хип-хоп аэробика	1250031811Я
4	Петит-аэробика	1250001311Я
5	Хип-хоп большая группа	1250001311Я

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Специфика организации тренировочного процесса

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по фитнес-аэробике ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия: о разнице в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

о не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; о не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп подготовки по виду спорта фитнес-аэробика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

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

## **2.2 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах**

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

Этапы подготовки в фитнес-аэробике формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;

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

**На тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – ТЭ)** зачисляются подростки не моложе 9-10 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

**На этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС)** зачисляются спортсмены не моложе 14 лет, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнившие нормативы по общей и специальной подготовке, а также разрядные требования кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на



этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

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

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года при наличии свободных мест на отделении фитнес-аэробики.

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

**Таблица**

**2 Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин. число занимающихся в группе	Макс. число занимающихся в группе	Мин. количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
НП	1	7	8	30	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	8		25	9	Выполнение нормативов ОФП
	3	8		25	9	Выполнение нормативов ОФП
ТЭ	1	9	6	20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Разряд III юн.

						– I юн.
	2	10			14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Разряд III юн. – I юн.
	3	11			16	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Разряд III юн. – I юн.
	4	12			18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. III-I разряд
	5	13			20	Выполнение нормативов ОФП, СФП. III-I разряд
СС	Без ограничений	14	3	5-8	24-28	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Разряд КМС

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

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

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес-аэробика.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес-аэробики.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес-аэробика.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес-аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

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

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

***Этап спортивного совершенствования (до года, свыше года)***

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с выключением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

### **2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной**

#### **подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 3).

*Таблица 3.*

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-50	20-30	26-33
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	17-24
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

#### **2.4 Предельные тренировочные нагрузки**

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

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.

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. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика представлены в таблице 4.

**Таблица 4.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	16	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	10
Общее количество часов в год	312	468	728	832	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	520

## **2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

### **фитнес-аэробика**

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

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

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

**Таблица 5**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	4	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4
Основные	1	1	2	2	4

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

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике:

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

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

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

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

*Таблица 6*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола.

## **2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 7);
- спортивной экипировкой (таблица 8);

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

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;
- помещения для работы со специализированными материалами; ○ раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 7*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	20
3	Коврик гимнастический	штук	16
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Музыкальный центр	штук	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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

*Таблица 8*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Счетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства



				Количество	Срок эксплуатации лет	Количество	Срок эксплуатации лет	Количество	Срок эксплуатации лет
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2	Костюм спортивный для выступления на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
9	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

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

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего спортивного сезона. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу. Тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

##### *Содержание учебно-тренировочных занятий.*

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

##### *Основные формы учебно-тренировочной работы:*

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

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

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

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

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

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

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

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

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.2 Примерная структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия. **I. Подготовительная часть:**

1. упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
2. упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - «классика»).
3. упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
4. прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращением).

#### **II. Основная часть:**

5. специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
6. изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. **III. Заключительная часть:**

7. общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
8. растяжка;
9. подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями

### 3.3 Структура годичного цикла

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

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

**Задачи соревновательного периода:** закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от

количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

**Задачи переходного периода:** поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика и др.

### **3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

#### ***Документация планирования:***

- 1) программа;
- 2) годовой учебный план;
- 3) календарный план соревнований;
- 4) расписание тренировок;
- 5) рабочий план на месяц;
- 6) конспекты тренировочных занятий;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов;
- 8) журнал учета работы; 9) учетная карточка спортсмена.

### **3.5 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 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 тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

***Этап начальной подготовки:***

1. Техника безопасности на тренировке. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе);
2. Что такое фитнес-аэробика. Терминология фитнес-аэробики;
3. Гигиенические требования к занимающимся;
4. Рациональное питание и режим дня;
5. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы);
6. Понятие музыкального ритма;
7. Понятие правильной осанки.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации):***

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности при выполнении элементов фитнес-аэробики.
3. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
4. Методический разбор базовых шагов аэробики.
5. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
6. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
7. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного процесса.
8. Дневник спортсмена.
9. Правила соревнований

***Этап спортивного совершенствования:***

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по фитнес-аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

7. Способы создания новых элементов.
8. Причины травм и их профилактика.
9. Физическая культура и спорт в России

### **3.6 Программный материал для практических занятий. Содержание и методика работы по предметным областям**

#### **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. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### ***Упражнения без предмета.***

*Для рук:* поднятие 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 (из исх.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

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

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

#### ***Упражнения с предметами.***

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

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

#### ***Упражнения на снарядах.***



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

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

Из исх.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 исх.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:* плавание любым способом, без учета времени. Проплавание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

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

#### **Специальная физическая подготовка**

##### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.***

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

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

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

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке

гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

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

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

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

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

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

#### **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 исх.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 coude-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 поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.

*Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

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

### 3.6.1 Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов)

#### фитнес-аэробики

##### Базовые шаги: дисциплина «Классическая аэробика»

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах; 5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника; 6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку. *Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):*

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

2. Basic step– шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. V–step– шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. Mambo– шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. Pivot - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. Box step - по квадрату 4 шага: шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. Step cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. Zorba– шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. Kick ball change: kick cha-cha– правая поднимается вперед на 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. *Vox step+cha-cha-cha* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой чача-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
12. *Vox step+lift* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
13. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –ча-чача. 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 исх.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 исх.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 исх.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. Mambo- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой 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 – исх.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 прыгивать.
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 прыгивать.
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 прыгивать.
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 – исх.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.

### 3.6.2 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*

- Сокращение бицепса (biceps curl)
- Низкая гребля (low row)
- Низкий удар (low pinch)
- Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

#### *Движения со средней амплитудой*

- Высокая гребля (upright row)
- Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
- Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
- Плечевой удар (shoulder punch)
- Двойной боковой в сторону (double side out)
- Вперёд - в сторону (L-side)

#### *Движения с высокой амплитудой*

- Стибание рук над головой (alternating overhead press)
- Вперёд-вверх (L-front)
- 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 на-зад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад; – бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

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

- Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
- Круги ногами. Круг ногой в приседе.
- Из исх.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

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

- Упор углом ноги врозь.
- Упор углом ноги вместе.

***Прыжки различного характера:***

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

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

***Движения с сохранением динамического равновесия:***

- Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
- 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 впередвверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат лежа на спине, пережат на 360°(SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат 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.

### 3.6.3 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**-(в переводе «волны») - 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)** - стиль «робот». 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, «wiggles» - творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggles - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок». Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец «creep walk», напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна -



движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же «лунную походку», которую исполняли еще мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась «walk against the wind» – «ходьба против ветра»). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

**Liquid dancing (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 шоуномерах 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. Кингтат 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 интересный стиль, в нашей стране пока еще никем не развитый. 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 всеобразное 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, «тикинг» 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 видеомagnитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноленты. 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. Его основа - позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

**Ragga Jam** - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афроамериканцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с 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! Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания, честпопы (ches trop - 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. 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.

### **3.6.4 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 вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращения коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

#### **Растяжка:**

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

#### **Прыжки:**

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе-врозь, вперёд-назад; – из полного и полуприседа; – через препятствие и т.п.

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

#### **для занятия LOCKING:**

- вращения рук от локтя, вращения 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 поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности – плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
- «волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия **GLIDING («floating»)**:

- плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
- с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг. для занятия **KING-TUT («tutting»)**:

- движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
- постановка ног под углом 90° в полуприседе;
- движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса. для занятия **KRUMP:**
- импульс грудной клеткой («chestpop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
- шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
- прыжок с падением на голенисто-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.

### **3.7 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, само-критичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

#### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки 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, 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 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.

### **3.8 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. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

### **3.9 Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения 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, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера 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 выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

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

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 8-11.

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

Таблица 8

№	Название теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Наклон из положения сидя ноги врозь (90°)	Плотная складка, колени выпрямлены, плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам	Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольшие просветы между туловищем, полом	Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях	Сильно согнуты ноги, нет складки
2	Корзинка	Плотное и свободное соединение подошв ног с головой	Соединение ног с головой с усилием	Не достаточное соединение ног с головой	Далеко ноги от головы
3	Гибкость плечевых суставов (отведение прямых рук с гимнастической палкой вверх назад)	Руки вверх над головой свободно, легко отводятся назад за голову	Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием	Руки над головой с трудом держатся	Руки выпрямлены вперед-вверх
4	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке	Прямые ноги легко поднимает более 5 раз	Прямые ноги поднимает 4-5 раз	Трудно поднимает ноги	Не может поднять

5	Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков)	Легко свободно, высоко	Прыжок средний, с усилием	С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке	Еле подпрыгивает
6	Координационный тест – повторить связку из 2-х предложенных базовых шагов	Точное повторение	Повторение с 2-3 попытки	Трудно дается запоминание и повторение	Не может воспроизвести совсем
7	Отжимание с колен	8-10 раз	5-7	3-5	Не может

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки 2-го–3-го года обучения**

*Таблица 9*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2-й год		3-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,8)	Бег на 30 м (не более 7,1)	Бег на 30 м (не более 6,8)	Бег на 30 м (не более 7,1)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 116 см)	Прыжок в длину с места (не менее 111 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 113 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 11 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 11 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

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

**Таблица 10**

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 впередназад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук впередназад (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	



Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 90 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 115 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					



## 4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

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

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

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнесаэробика осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

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

Для перехода обучающегося на следующий этап подготовки, необходимо выполнить с положительным результатом не менее 60% от общего числа контрольных упражнений.

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

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т. 3 / КубГАФК; под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2000. - 306 с.: ил.
2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с. 315-321.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
4. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. – М., 1973. – 29 с.
5. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовский ; Рос.гос. акад. физ. культуры // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 9. - С. 52-58.
6. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры :автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007. - 22 с. : ил. - Библиогр.: с. 21-22.
7. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с.
8. Кривошекова О. Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями :автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Кривошекова ; СибГУФК, РГУФК. - Омск, 2005. - 23 с. : ил. - Библиогр.: с. 22-23.
9. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебнометодическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт,

2005. – 192 с. 11. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская температура, 1999. – 320 с.
15. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. - 57.81.
16. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Новикова ; РГУФК. - М., 2004. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 2
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
19. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 72 с. - (Библиотечка тренера).
20. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
21. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова ; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с. : ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.
22. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева, С.В.Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.
- Интернет ресурсы:
1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>); 2. Федерация фитнес-аэробики России (<http://www.fitness-aerobics.ru/>).