



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Полухина Татьяна Григорьевна, кандидат педагогических наук, президент Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России»;

Иванова Олеся Анатольевна, старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)»;

Малахова Наталия Константиновна, начальник спортивной сборной команды Российской Федерации по фитнес-аэробике ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России».

Рецензенты:

Вакуленко Антонина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и допризывной подготовки МГУТУ имени К. Г. Разумовского (ПКУ);

Капустина Елена Владимировна, кандидат биологических наук, доцент Академии физической культуры и спорта ФГАУ ВО «Южный федеральный университет».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

## Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»	21
4.1. Программный материал по видам спортивной подготовки, необходимый для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»	21
4.1.1. Общая физическая подготовка	21
4.1.2. Специальная физическая подготовка	24
4.1.3. Техническая подготовка	26
4.1.4. Хореографическая подготовка	41
4.1.5. Музыкальная подготовка	43
4.1.6. Психологическая подготовка	44
4.1.7. Тактическая подготовка	47
4.2. Особенности распределения программного материала по этапам спортивной подготовки	47

4.2.1. Этапа начальной подготовки	47
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации)	50
4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	54
4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства	57
4.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	59
4.4. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»	60
4.5. Учебно-тематический план	63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»	63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	64
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	68

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 № 1010 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 947 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71491).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 947 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1010 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	21 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1092 - 1248	1248 - 1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	1	1

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться

как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.**

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

**Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
<b>ЭНП (до года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>ЭНП (свыше года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>ССМ и ВСМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

#### **4.1. Программный материал по видам спортивной подготовки, необходимый для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

В данном разделе представлен программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ, ВСМ), который распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки и годам обучения с учётом возраста и уровня спортивной квалификации спортсменов.

##### **4.1.1. Общая физическая подготовка**

Основной задачей общей физической подготовки (далее – ОФП) является развитие физических качеств с целью укрепления здоровья, гармоничного развития организма обучающихся.

Общеразвивающие упражнения:

строевые: построения; движение шагом и бегом; повороты в движении; различные виды перестроений;

ходьба: обычный шаг; строевой шаг; ходьба с опорой руками на колени, пригнувшись, с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону; сочетание ходьбы с прыжками;

бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад, бег с заданиями: с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям, чередование бега и ходьбы, с ускорением; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий;

прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями;

переползания: на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног;

упражнения с предметами: упражнения из различных исходных положений с гимнастической палкой; упражнения с фитболами в различных исходных положениях (например: в стойках, приседах, седах, положениях лежа, упорах, и др., как с мячом в руках, так и в ногах, перекаты мяча, броски, ловля, удары, выполняемые индивидуально и в парах, мячами, скакалками); упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч: упражнения в сопротивлении, лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны; упражнения с гантелями, резиновым амортизатором и другими отягощениями;

упражнения в парах: из различных исходных положений с сопротивлением или с помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища;

упражнения у гимнастической стенки: стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища;

упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук;

упражнения для верхнего плечевого пояса: движения руками - вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание; вращение в кистевом, локтевом и плечевом суставах; сжимание и разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивания вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); круговые движения прямыми

и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной; вращения руками в разных плоскостях и с различной скоростью; движения прямыми и согнутыми руками: медленное и быстрое поднимание и опускание рук из и.п. вверх, в стороны, вперед, назад; поднимание и опускание плечевого пояса из и.п. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из и.п. руки вниз, в стороны, вперед, вверх (движения выполняются в одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении); круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных и.п.; упражнения с гантелями, эспандером; волнообразные движения руками;

упражнения для ног: движения и положения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лёжа на спине; сгибание и разгибание, разведение и сведение ног в положении сидя на полу, лежа на полу; сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание, вращение в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; махи вперед-назад, в сторону с различной амплитудой и скоростью; стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из и.п. – стоя на одной ноге, сидя, лежа; взмахи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из и.п. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед, пружинящие движения в выпаде, полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением – на двух, на одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног;

упражнения для формирования правильной осанки: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиком на голове; прыжки вверх на двух ногах с поворотом; упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса; упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).

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.) из положения низкого и высокого старта; прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега;

художественная гимнастика: прыжки со скакалкой; махи ногами на высоту 45°, 90° и выше; приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке; поднимание ноги вперед, в сторону, назад; вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) поворот; сохранение устойчивости тела в статическом положении равновесие; последовательное сгибание и разгибание в суставах, волна; последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением взмах; сгибание тела, наклон; вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову), перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок; вращательное движение тела с полным переворачиванием – переворот;

плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени; плавание на скорость и на выносливость (с учетом возраста); старт в воду с тумбочки; прыжки в воду с трамплина высотой 1 м. со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подвижные игры на материале: «Лёгкая атлетика», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель» и другие.

Эстафеты: эстафеты встречные, круговые, с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка**

Основная задача специальной физической подготовки (далее – СФП) – развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей обучающихся.

Упражнения для развития гибкости: в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи ногами из положений стоя и лежа, в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагат поперечный, продольный; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии; стретчинг стоя, лежа, сидя на полу; упражнения на растяжку всех групп мышц; скручивания лежа, в висе на перекладине; растяжка сидя в позах: «Голубь», «Лягушка», «Бабочка», у стены, с выпрямленной ногой, складка вперед; круги руками

в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); «Звезда» (лежа на животе, руки в стороны, скрестно доставать ногой противоположную руку); упражнения у гимнастической стенки; упражнения у хореографического станка; комплексы упражнений на фитболах; дыхательная гимнастика, йога; комплексы упражнений с сопротивлением в парах;

Упражнения для развития равновесия: упражнения на фитболах; стоя на одной ноге, с выполнением различных круговых движений руками; руки на поясе, подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в и.п.; стоя на носках, вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками; выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах; стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками держать 3–5 сек.; упражнения с наклонами туловища в различных направлениях: упражнения в стойке на носках на двух и одной ноге с различным положением рук : вверх, в стороны, одна в сторону, вторая в верх; упражнения с наклонами туловища в различных направлениях: держать позы «Ласточка на носках», «Лодка», «Дерево», «Орел».

Упражнения для развития ловкости и координации: прыжки через скакалку, с двойным прокрутом, на время; прыжки через обруч; выполнение упражнений в строго ограниченном пространстве; упражнения на фитболах; метание в цель; разноименные движения руками стоя на месте и в движении; разновидности ходьбы, повороты; комбинации базовых шагов классической аэробики с использованием рук (на каждый счет смена движений и.п. рук); выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры.

Упражнения для развития силы: поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке; удержание угла в висе на гимнастической стенке; удержание в висе на согнутых руках; подтягивание в висе, подтягивание в висе на низкой перекладине; прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; прыжки из приседа; подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе; приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге «Пистолет»; сгибание и разгибание туловища на наклонной доске с отягощением, в упоре лежа, с разным положением рук (узким, широким, очень широким); разведение и сведение ног под углом  $90^{\circ}$ ; приседание с разной постановкой стоп (вместе, на ширине плеч, шире плеч, широко); прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; упражнения с сопротивлением партнера, с набивными мячами; с гантелями, с утяжелителями, амортизаторами, эспандерами; круговая тренировка на развитие различные группы мышц.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, бег на короткие дистанции до 10-15 м после выполнения различных упражнений; разновидности челночного бега; семенящий бег с переходом на быстрый бег; бег с изменением направления по сигналу педагога; бег с высоким подниманием бедра по гимнастическим матам; бег по лестнице вверх, вниз; прыжки в длину, вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; многоскоки; эстафеты; двойные и тройные прыжки с места в длину; прыжки вперед, из приседа вперед-вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°; высокие темповые прыжки на месте, с доставанием предмета; запрыгивание и спрыгивание на тумбу 40 см., 60 см.; прыжки с подтягиванием колен к груди; прыжки с продвижением вперед, через скамейку; прыжки на одной ноге с подтягиванием колена другой к груди, то же с продвижением вперед; высокие темповые прыжки на месте, с доставанием предмета; прыжки из приседа вверх, то же с гантелями, то же с медицинболом; метание и броски мяча, медицинбола сидя из-за головы.

Упражнения для развития общей выносливости: бег на длинные дистанции; прыжки со скакалкой на время; комплексы упражнений, выполняемые методом круговой тренировки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «мост», вставание из «моста», «мост» в опоре на одной ноге, на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; переворот боком «колесо» (варианты - на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья); амплитудные махи ногами; отжимание в упоре, лежа ноги врозь; упор углом ноги врозь; отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища; латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь; из упора, лежа круг одной ногой; упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок в группировку; прыжок с поворотом на 180°, на 360°; поворот на 360° на 1 ноге; прыжок, согнувшись, согнув одну ногу («казак»); прыжок со сменой положения ног («ножницы»); махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат («хич-кик»); вертикальный шпагат с опорой руками; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор («панкейк»); прыжок в шпагат; фронтальный шпагат с касанием грудью пола; лежа на спине, шпагат с захватом за голень.

### **4.1.3. Техническая подготовка**

#### **1 Техника шагов спортивной дисциплины «аэробика»**

##### **Особенности техники базовых шагов:**

базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета и используются в

упражнениях начального уровня (далее используется модификация шагов);

при выполнении шагов таз находится в нейтральной позиции, плечи симметричны, голова прямо, мышцы живота и ягодиц напряжены;

не допускается переразгибание в коленных и локтевых суставах, чрезмерный прогиб в поясничном отделе позвоночника;

при выполнении шагов должно быть опускание стопы на пятку.

### **Маршевые простые шаги (без смены положения ноги):**

Марш (March) – ходьба на месте. Туловище вертикально, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Бедро поднимается не высоко (колено ниже горизонтального положения), носок отрывается от пола. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением коленей.

Базовый шаг (Basic step) – шаг правой (левой) вперед, левую (правую) приставить, шаг правой (левой) назад, левую (правую) 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.

Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-step) – шаг правой вперед-в сторону по диагонали; шаг левой вперед-в сторону по диагонали; шаг правой назад; левую приставить. Модификации Ви-степа: с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); с поворотом направо, налево, кругом; с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе. Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например: Ни ап (Knee Up) с подскоком, с поворотом.

Мамбо (Mambo) – шаг правой вперед; шаг левой на месте; шаг правой назад; шаг левой на месте. То же с другой ноги. Модификации: выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед; первый широкий шаг выполняется в сторону. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок. Центр тяжести остаётся на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка.

Поворот на опорной ноге (Pivot) – шаг правой вперед; поворот на носках на 180 гр.; шаг правой вперед; поворот на носках на 180 гр. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот выполняется пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

Бокс степ (Box step) – по квадрату 4 шага: шаг скрестно вперед; шаг в сторону; -два шага – возврат в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Скрестный шаг (Step cross) – шаг правой вперед; скрестный шаг левой перед

правой; шаг правой назад; левую приставить. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Зорба (Zorba) – шаг правой в сторону; левая скрестно назад; шаг правой в сторону; левая скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

Кик болл чейндж (Kick ball change) - подъем прямой ноги вперед на 45° («удар»), два шага «ча-ча» (на счет 1-2). На «Kick» (мах) - носок оттянут.

### **Приставные простые шаги (без смены положения ноги):**

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

Подъем колена (Knee-up) – шаг правой в сторону, подъем колена левой, шаг левой в сторону, подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Туловище разворачивается в сторону поднятой ноги. Отсутствует движение туловища назад.

Сгибание голени назад (Curl) – шаг правой в сторону (ноги врозь чуть шире плеч); захлест левой; шаг левой в сторону; захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Мах (Kick) – шаг правой в сторону; подъем левой вперед на 45° («удар»); шаг в левую сторону; подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут. Таз при махе фиксирован. Наклон туловища вперед или назад отсутствует.

Подъем ноги в сторону (Lift Side)– шаг правой в сторону; подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону; подъем правой в сторону на 45°. Колено опорной ноги чуть согнуто, стопы параллельны. Туловище не отклоняется в сторону. Небольшой наклон туловища вперед. Мышцы ягодиц напряжены.

Прыжок в сторону (Pony) – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад; прыжок на левую назад, правую согнуть вперед. Выполняется в ритме «ча-ча». Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Приставной шаг со скачком (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.

Открытый шаг (Open Step) – правой шаг в сторону; левая на носок; шаг левой в сторону; правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

Касание носком (Toe Touch) – шаг правой в сторону; левая скрестно вперед на носок; шаг левой в сторону; правая скрестно вперед на носок. Нога вперед

выставляется перед опорной ногой.

Касание пяткой (Heel Touch) – шаг правой в сторону; левая скрестно вперед на пятку; шаг левой в сторону; правая скрестно вперед на пятку. Туловище разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

Выпад (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). Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха).

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

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

Ходьба +подъем (March+lift) – вариант А): три шага March, на четвертый подъем ноги (lift); вариант В): раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре – March.

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

Базовый шаг+ подъем (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).

Ви-степ+ча-ча-ча (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 (правая) меняется на левую.

Ви-степ+подъем (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 (правая) меняется на левую.

Мамбо+ча-ча-ча (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 (правая) меняется на левую.

Мамбо+подъем (Mambo+lift) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Шаг с опорной ноги отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Поворот на опорной ноге+ча-ча-ча (Pivot+cha-cha-cha) – шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед выполняются

с пятки на всю стопу, поворот выполняется движением пятки, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Поворот на опорной ноге+подъем (Pivot+lift) – шаг мамбо с поворотом + подъем (lift) – шаг вперед – поворот – шаг вперед –подъем. Шаг вперед выполняется с пятки на всю стопу, поворот выполняется движением пятки, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Бокс степ+ча-ча-ча (Box step+cha-cha-cha) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Бокс степ+подъем (Box step+lift) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

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

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

Зорба+ча-ча-ча (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 (правая) меняется на левую.

Зорба+подъем (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 (правая) меняется на левую.

Кик болл чейндж+подъем (Kick ball change+lift)– вариант А): правой кик (мах) – ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога (правая) меняется на левую; вариант В): правой кик (мах) – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift).

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

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

Двойной приставной шаг (Double Step Touch) – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Шассе мамбо вперед (Chasse mambo front) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

Шассе мамбо назад (Chasse mambo back) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

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

Супермен (Superman) – с правой два прыжка в сторону; согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую; левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу; толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую; стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускание выполняется с носка на пятку.

### **Методы разучивания связок из базовых основных и альтернативных шагов**

1. Метод добавления «шагов» разучивание связок этим методом происходит в два этапа:

Этап 1. Разучивание отдельных «шагов» и их модификаций через базовые «шаги» и их связки, многократное повторение разученных «шагов».

Этап 2. Соединение модифицированных «шагов» (модифицированный шаг – это шаг, схожий по структуре и количеству счетов с базовым, но усложнённый перемещением, поворотом, танцевальными движениями) в связки путем уменьшения количества повторений (8-4-2).

2. Метод замены «шагов» - поэтапное изменение «шагов» на более сложные, разучивание связок происходит в два этапа:

Этап 1. Конструирование связки из базовых «шагов», структура, количество счетов и статус которых совпадает с разучиваемыми шагами.

Этап 2. Поочередное усложнение «шагов» в связке без изменения их исходного порядка, многократное повторение разучиваемой связки после каждой замены.

3. Метод деления связки. В основе метода лежит явление положительного «перекрестного» (с одной ноги на другую) переноса двигательного навыка. Данный метод используется для ускоренного разучивания связок, имеющих статус «со сменой положения ноги». Для того, чтобы в связке происходила смена положения лидирующей ноги, необходимо, чтобы «шагов», имеющих статус «со сменой положения ноги», в связке было нечетное количество.

Разучивание связок этим методом происходит в три этапа:

Этап 1. Разучивание «шагов», входящих в связку, при этом «шаги», имеющие статус «без смены положения ноги», разучиваются только с одной ноги. Разученные «шаги» многократно повторяются.

Этап 2. Последовательное соединение в связку всех «шагов» в двойном количестве. В такой связке не будет меняться положение лидирующей ноги, так как «шаги», имеющие статус «со сменой положения ноги», выполняются четное количество раз.

Этап 3. Деление связки. При сокращении количества повторений получается искомая связка, имеющая статус «со сменой положения ноги», которая повторяется с обеих ног.

## **2. Техника шагов спортивной дисциплины «степ-аэробика»**

### **Особенности техники базовых шагов «степ-аэробика»:**

шаги выполняются с естественным небольшим наклоном вперед всем туловищем от бедра;

в поясничном отделе позвоночника не должно быть чрезмерного прогиба;

таз находится в нейтральной позиции;

при выполнении упражнений/шагов не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;

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

при спуске с платформы стопа ставится с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

подъем и спуск с платформы выполняется лицом и боком;

спрыгивание с платформы запрещено;

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

#### **Простые шаги на 4 счёта (без смены положения ноги):**

Базовый шаг (Basic step) – шаг правой вперёд на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-step) – шаг правой вперёд – в правый угол платформы, шаг левой вперёд – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

Скрестный шаг (Step cross) – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперёд в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

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

Поворот на опорной ноге (Pivot) – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счёт.

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

#### **Простые шаги на 8 счётов (без смены положения ноги):**

T-шаг (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.

Z-шаг (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.

Выпад (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 положения ноги на 4 счёта (Alternative):**

Подъем колена (Knee-up) – шаг правой вперёд на платформу, подъём левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена положения лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

Захлест голени (Curl) – шаг правой вперёд на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой тоже вниз (смена положения лидирующей ноги). При захлёсте пятка тянется к ягодице.

Мах (Kick) – шаг правой на левый край степа, подъём левой вперёд на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.

Подъем ноги в сторону (Lift side) – шаг правой на степ, подъём левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена положения лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

Шаг с касанием сверху (Tap-Up) - шаг, похожий на шаг приставной шаг в классической аэробике. Шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

Боковое касание (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.

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

Пони (Pony) – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить.

Шассе мамбо назад (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.

Базовый шаг+ча-ча-ча (Basic+cha-cha-cha) – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Ви-степ+ча-ча-ча (V-step+cha-cha-cha) – шаг правой вперёд – в правый угол платформы, шаг левой вперёд – в левый угол платформы, шаг правой вниз-сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога (правая) меняется на левую. Стопы

по краям платформы.

Скрестный шаг+ ча-ча-ча (Step cross+cha-cha-cha) – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперёд в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога (правая) меняется на левую.

Мамбо+ча-ча-ча (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 (правая) меняется на левую. Голова на одном уровне.

Поворот на опорной ноге+ча-ча-ча (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 (правая) меняется на левую.

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

### **Шаги со сменой положения ноги на 8 счётов (Alternative):**

Тройной повтор шага (Repeat Lift (3)) – повтор любого шага со сменой положения ноги (на 4 счёта) 3 раза.

Повтор шага через «ножницы» (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.

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

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

Повтор Твист (Repeat Twist) – любой альтернативный шаг (на 4 счёта) 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. Техника движений и передвижений в спортивных дисциплинах «аэробика» и «степ-аэробика»**

### **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 в перед (front shoulder rises); плечевой удар (shoulder punch); двойной боковой в сторону (double side out); вперед – в сторону (L-side).

Движения с высокой амплитудой: сгибание рук над головой (alternating overhead press); вперед-вверх (L-front); вверх-вниз (slice).

Усложнение движений рук:

Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

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

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

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.

#### **Виды передвижений**

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

Полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и, два и).

Шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

Скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

Галоп: шагом правой, толчком правой – прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).

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

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге,

сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack).

Мах (Kick) вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°;

Бег с «захлестыванием» голени назад;

Бег, высоко поднимая бедро;

Подскок (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 и.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**

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.

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

Фронтальный шпагат (frontal split) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

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

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.

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

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.

Смена положения ног – ножницы (scissors) – маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

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  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (turn cossack jump) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

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  $360^\circ$  (turn), другая согнута и прижата к колену опорной ноги.

Поворот на  $360^\circ$  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  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

### **Движения с проявлением гибкости**

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.

Сагиттальный шпагат (sagittal split) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

Фронтальный шпагат с наклоном туловища (front split) – нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

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

Шпагат, лежа на спине, перекал на  $360^\circ$  (split roll) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на  $360^\circ$ .

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

«Иллюзион» с опорой руками о пол (illusion) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно выполняется поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

«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  $360^\circ$ . Одновременно выполняется поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или

две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

#### **4. Техника движений спортивной дисциплины «хип-хоп»**

Хип-хоп – это широкий спектр танцевальных стилей, отличающихся друг от друга как элементами, так и общим настроением. Танцевальные элементы хип-хопа, это способ выразить физические и эмоциональные состояния через движение.

##### **Комбинации базовых танцевальных движений хип-хопа:**

1. Tone wor - «пританцовка»;
2. Brooklyn dance (Bk bounce-«кач») - раскачивание путем плавного сгибания коленей;
3. Kriss kross (крест-накрест)- скрещивание ног в прыжке;
4. Groove - движения туловищем в ритм играющей музыки. Движения делятся на три группы:

Bounce - на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать туловище вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй-выпрямляются.

Обратный «кач» - вверх. На каждый такт музыке необходимо выпрямлять колени, делая движения туловищем вверх.

Быстрая пульсация - движения туловищем выполняются быстрее, на каждую половину счета.

##### **Особенности техники движений по стилям:**

А-стайл (New Style, Hip-Hop Choreography) – включает элементы из других стилей и интерпретирует их в уникальные хореографические композиции.

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

Брейк-данс – базовый стиль хип-хопа. Брейкинг включает виртуозные акробатические элементы, такие как вращения на голове и сложные движения ногами.

Движения: 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 вперед из положения, стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад; вращение туловища и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Вейвинг – плавные и пластичные движения телом. Самое известное упражнение – волна руками, имитация того, что по телу перемещается волна или сгусток энергии. Обычные волны – широко-амплитудные волны, и волны, когда

каждый сустав, по которому идёт энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела, волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой, волна со слежением.

Движения: 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).

Глайдинг (скольжение) является так же и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций. Наиболее популярными являются скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), лунная походка, скольжений на коленях. Что же касается техники исполнения, скользить нужно как можно плавнее. Имеется в виду, что туловища не должно подпрыгивать – плечи, грудь, голова на всё время на одном уровне.

Движения: 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.

Крамп – энергичная «тряска» различными конечностями под музыку, создающее впечатление, будто в танцора кто-то вселился. Присутствуют прерывистые выгибания, чест-попы (chest pop – ритмичные движение грудной клеткой), размахивания руками и прыжки. Уникальность крампа заключена в характере его движений – крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнёрами по танцевальной «драке».

Движения: импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса; шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз; прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя; поворот туловища 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 секунды, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела; имитация ударов руками («jabs»); резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

Локинг – энергичный танец с «замками» — замиранием в разных позах на несколько секунд или периодическим замедлением движения. Этот стиль характеризуется быстрыми и резкими остановками движений, контрастирующими с расслабленными и более плавными переходами. Для него характерны очень точные и чёткие движения со сложной координацией рук и ног. Локинг часто используют для выражения эмоций и взаимодействия с аудиторией.

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

Хаус (House Dance) – первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым «прямым» битом и достаточно высоким темпом ритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере «фристайл», волнообразные движения корпуса. 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.

Движения: передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону; волнообразные движения туловищем («кач») снизу вверх; прыжки из стороны в сторону с припаданием на одну ногу (вправо-влево); движения ног – колени и стопы вместе-врозь; вращение с опорой на носок одной ноги.

Диджитс – это танец исключительно пальцами. Пальцы выполняют определённые последовательности движений под музыку. Finger waving – волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях.

Пауэр-мув – эффектный стиль, включающий сложные акробатические элементы, стойки на руках, различные кручения, и переходы.

Поппинг – стиль основан на сочетании четких, фиксированных движений и изоляций, умения быстро напрягать и расслаблять мышцы, создавая эффект «рывков» или «вспышек» в танце. При этом танцоры свободно перемещаются по площадке, и их тело принимает в пространстве различные позы/положения. Поппинг часто исполняется под музыку с акцентированным ритмом и требует идеального контроля над каждым движением.

Рагга-джаз – танец, подстроенный под музыку: под ударные работают ноги исполнителя, а во время речитатива активизируются руки. 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 ног.

Робот – включает в себя движения с акцентом на механичность и жесткость.

Стиль «уличной драки» (Street Fighting) - резкие движения, ударная мощь, движения стилизованы под различные элементы защиты и нападения.

Стробинг – имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких фаз, остановок, с резкими переходами между ними.

Танец – «язык» (C-walk), акцентирующий внимание на усиленной и очень динамичной работе ног. В данном стиле изобилие передвижений, прыжков, различных видов шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног.

Фристайл – импровизационный танец, сочетающий в себе движения хип-хопа, а также элементы, заимствованные из более чем десятка других танцевальных направлений. В фристайле нет заученных движений, исполнители могут проявлять креативность, взаимодействуя с музыкой в моменте.

Апрокинг-стиль – состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, резких неожиданных движений тела и характерных жестов рук (bums). Чаще всего демонстрируется во время баттлов (перетанцовок) для выхода на breaking style или в шоу-номерах для изменений рисунков танца. Невообразимое разнообразие передвижений и огромное количество выпадов, приседаний и всевозможных прыжков, и трюков делают этот стиль неповторимым и зависимым лишь от фантазии его исполнителя.

Также используются: замедленное движение (slow motion), разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима.

#### **4.1.4. Хореографическая подготовка**

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Это эстетическое соединение элементов с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов, которое требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Хореография в виде спорта «фитнес-аэробика» должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы.

Все движения спортсмена должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, а также с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

В спортивных дисциплинах хип-хоп в одной команде участвуют представители и мужского, и женского пола, выполняющие практически одинаковую программу; используются различные взаимодействия между участниками команды, трюки, акробатические элементы и поддержки, которые выполняются максимально встроено в хореографию с минимальной паузой между хореографией и трюком.

Хореография спортивной дисциплины хип-хоп включает различные стили

и должна соответствовать критериями, по которым ее оценивают судьи на соревнованиях:

техника исполнения и сложность;  
 музыкальное сопровождение и интерпретация;  
 разнообразие и креативность;  
 перестроения и визуальные образы;  
 командная работа;  
 выразительность и исполнения.

### **Элементы классического танца**

Релевэ (Releve) – подъем на полупальцы.

Плие (Plie) – приседание. Разновидности: деми плие (demi plie) – полуприседание; гран плие (grand plie) – полное приседание.

Батман тондю (Battement tendu) – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Батман жете (Battement tendu jete) – бросковое движение прямой ногой носок натянут на 25-45° от пола. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre) – движение одной ноги по кругу по полу. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°.

Батман фондю (Battement fondu) – сгибание опорной ноги на sou-de-pied (положение одной ноги на голеностопе дугой (опорной ноги)) с одновременным demi plie и открывание другой ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю.

Батман фрапэ (Battement frappe) – «удар» ногой о щиколотку опорной ноги с последующим резким открыванием. Акцент движения – от себя. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe.

Рон де жамб ан лэр (Rond de jambe en l'air) – не опорная 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. Petits battements sur le sou-de-pied – перенос рабочей ноги с sou-de-pied на sou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.

Батман релевелян (Battement relevent) – медленный подъем ноги. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

Батман девлэпе (Battement developpe) – медленное поднимание ноги через passe (связующее движения, проведения или переведение ноги), вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем

направлениям.

Гран батман жете (Grand battement jete) – мах ногой. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; свободная нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.

Гран батман жэтэ балансе (Grand battement jete balance) – махи в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию. Движение возможно выполнять в сторону: в и.п. лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. Возможно сочетание с наклоном туловища, подъемом на полупальцы, полуприседами.

#### **Базовые элементы и виды их соединения:**

элементы без смены положения лидирующей ноги (унилатеральные). При выполнении элементов из этой группы смены лидирующей ноги (ноги, выполняющей первое движение в элементе) не происходит, и следующий элемент выполняется с той же ноги, что и предыдущий. Например: Mambo, V-step;

элементы со сменой положения лидирующей ноги (билатеральные). Элементы данной группы характеризуются обязательной сменой лидирующей ноги, т. е. после выполнения элемента с одной ноги следующий за ним будет выполнен с другой ноги. Например: step touch, front, side, back и т. д.

#### **Правила соединения элементов:**

завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному движению последующего;

переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;

начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее;

соблюдение соединения перехода от одного движения к другому.

#### **Виды соединений элементов:**

Параллельное соединение – это соединение элементов, при котором каждый элемент повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему элементу. Необходимым условием для такого соединения является статус «со сменой положения ноги».

Последовательное соединение – это соединение элементов в комбинацию, при котором каждый элемент повторяется только один раз. Меняет ведущую ногу сама комбинация. Такое соединение элементов в комбинации применяется только после изучения всех элементов.

### **4.1.5. Музыкальная подготовка**

#### **Основные задачи:**

знакомство с элементами музыкальной грамотности;

формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;

развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;

совершенствование творческих способностей, поиск соответствующих музыке движений.

Средства музыкально-двигательного обучения:

основы музыкальной грамоты: понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике, и т.д.); систематическое прослушивания и анализ музыкальных произведений;

упражнения на согласование движений с музыкой, направленные на выполнение упражнений в нужном темпе и ритме, на развитие музыкальной восприимчивости;

элементы национальных и современных танцев, определяющих особенности танцевальных движений разных времён и народов;

упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию сложной координации, скорости реакции и быстроты движений;

импровизация в танце, направленная на уникальность танца, передачу чувств и мыслей танцора, его личное восприятие музыкальной композиции;

музыкальные подвижные игры.

**Параметры темпа музыкальных фонограмм в спортивных дисциплинах «фитнес-аэробике»:**

аэробика: на этапе начальной подготовки темп не выше 140 уд./мин. минимальный темп (ударность) определяет сам преподаватель исходя из конкретных параметров, но не более 110 уд./мин, на следующих этапах (для подготовленных спортсменов) максимально до 160 музыкальных уд./мин., минимально может составлять 136–140 уд./мин.;

степ-аэробика: на этапе начальной подготовки темп от 128 уд. /мин. до 135 уд. /мин., на следящих этапах 130–136 уд /мин., возможна работа и при темпе до 140 уд. /мин., но при условии, что в этом случае не страдает техника движений;

хип-хоп: темп различен в зависимости от танцевального направления.

#### **4.1.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка представляет совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

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 обучающегося. Формирование психической готовности обучающихся (спортсменов) требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

В психологической подготовке выделяют:

общую (базовую) психологическую подготовку;

психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

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

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

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

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

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.

Общая психологическая подготовка направлена на воспитание личностных качеств - убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта.

Для спортивных дисциплин «фитнес-аэробики», где выступает команда особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в спортивных соревнованиях.

Целенаправленному воспитанию морально-волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Специальная психологическая подготовка к спортивным соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую физическую подготовку и решает следующие задачи:

осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;  
 формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;  
 формирование твердой уверенности в своих способностях и силах;  
 разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;  
 формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;  
 отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;  
 совершенствование методики саморегуляции психических состояний;  
 сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (тренеру-преподавателю необходимо совместно с обучающимися проанализировать информацию о предстоящих соревнованиях);

освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

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

На ЭНП основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе.

На УТЭ внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На ССМ и ВСМ основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера тренеру-преподавателю следует иметь в виду особенности подросткового периода.

При необходимости специальное психологическое воздействие, приемы психологической коррекции, методы анализа психорегулирующей тренировки необходимо проводить квалифицированным психологом.

#### **4.1.7. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка включает: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Различают два вида тактической подготовки в фитнес-аэробике:

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранной спортивной дисциплине;

Специальная тактическая подготовка - на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

### **4.2. Особенности распределения программного материала по этапам спортивной подготовки**

#### **4.2.1. Этапа начальной подготовки**

ЭНП решает следующие задачи:

укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных возможностей организма обучающихся;

формирование интереса к виду спорта «фитнес-аэробика»;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, и о виде спорта «фитнес-аэробика»;

формирование основных двигательных умений и навыков;

изучение и освоение техники базовых элементов, шагов и их соединение в связки, начальной хореографической и музыкально-двигательной подготовки;

развитие специальных физических качеств;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

выявление способностей обучающихся к занятиям различными спортивными дисциплинами фитнес-аэробики;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

Эффективность обучения в большей степени зависит от применения на начальном этапе занятий фитнес-аэробикой упражнений скоростно-силового характера, упражнений для развития гибкости, координационных способностей,

подготовительных, подводящих и базовых элементов, шагов вида спорта фитнес-аэробика, элементов хореографической подготовки, овладение основами техники целостного упражнения, что будет способствовать успешному формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков. Подвижные игры и игровые задания, подобранные соответственно возрасту, позволяют успешно осуществлять начальную спортивную подготовку обучающихся. Увеличение количества соревновательных упражнений на занятиях помогут обучающимся в достижении в будущем высоких стабильных результатов на соревнованиях.

Воздействие упражнений в целом должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для вида спорта, а также на единство общей и специальной подготовки с учетом возрастных особенностей физического развития обучающихся и факторов, ограничивающих нагрузку (недостаточная адаптация к физическим нагрузкам, недостаточный общий объем двигательных умений и навыков).

Особенностью распределения программного материала по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки является направленность каждого учебно-тренировочного занятия на обучение техническим элементам выбранной спортивной дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика».

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
Теоретическая	Приложение № 5 к методическим рекомендациям
ОФП	<p>Строевые упражнения (построения, повороты, перестроения, ориентирование в пространстве в зале).</p> <p>Различные виды ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, фитбол, гантели, эспандер) и без; упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты), для верхнего плечевого пояса, для ног; упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке; различные виды переползаний; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, акробатика, плавание, бадминтон, элементы баскетбола, волейбола.</p> <p>Подвижные игры с элементами прыжков, статических поз, равновесия, вращений и эстафеты (встречные, круговые, с элементами бега, прыжков, переползаний, акробатических элементов), игровые задания, полоса препятствий.</p> <p>Комплексы физических упражнений, направленные на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации, выносливости), их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта</p>

	«фитнес-аэробика» и воспитание общей работоспособности.
СФП	<p>Специальные упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития гибкости (шпагаты, на растяжку всех групп мышц);</li> <li>– упражнения для формирования осанки и совершенствования равновесия;</li> <li>– упражнения для развития ловкости и координации движений;</li> <li>– упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>– упражнения для развития быстроты;</li> <li>– упражнения для развития прыгучести.</li> </ul> <p>Комплексы упражнений с отягощениями, в парах на сопротивление.</p> <p>Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа и стоя; комбинации связок и соединений из выученных элементов).</p> <p>Комплексы специальных упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в фитнес - аэробике мышц туловища, ног, рук (избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп).</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, на развитие специфических чувств.</p>
Техническая	<p>Классическая (базовая) аэробика. Базовые шаги (на 4 счета): маршевые простые шаги, приставные простые шаги (без смены ноги), маршевые шаги со сменой положения ноги.</p> <p>Степ-аэробика. Базовые шаги «степ-аэробика»: простые шаги на 4 счета, на 8 счетов (без смены ноги), шаги на 4 счета, на 8 счетов со сменой положения ноги.</p> <p>Движения руками: упражнения для двуглавой мышцы плеча, для трехглавой мышцы плеча, упражнения для дельтовидной мышцы, для мышц груди с низкой и средней амплитудой.</p> <p>Движения головой, туловищем.</p> <p>Передвижения: ту-степ, полька, шотландский шаг, подскок, скольжение, галоп, чарльстон; прыжки на месте и с продвижением.</p> <p>Движения с проявлением динамической и статической силы (без фиксации позы).</p> <p>Прыжки (различные виды): согнувшись ноги врозь, шпагат (разножка), с поворотом.</p> <p>Шпагаты (фронтальный, вертикальный, лежа на спине).</p> <p>Хип-хоп. Общие упражнения для всех направлений «хип-хоп»: для верхних конечностей, туловища, нижних конечностей, прыжки. Характерные простые движения и хореография стилей «хип-хоп»: локинг, крамп, вейвинг, глайдинг, стробинг, поппинг и т.д.</p> <p>Связки, состоящие из последовательного включения базовых шагов (без музыки, под музыку).</p> <p>Комбинации базовых шагов с низкой и средней интенсивностью.</p> <p>Комбинации шагов и соединений шагов, базовых элементов на 32, 64 счета без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги.</p> <p>Композиционная подготовка: композиции из базовых шагов аэробики (сочетания движения с движениями рук).</p> <p>Соревновательные программы (простейшие) с учетом выученных шагов и элементов из дисциплин «вида спорта «фитнес-аэробика» и индивидуальных способностей обучающихся на ЭНП.</p>

	<p>Хореография.</p> <p>Элементы классического танца: основные позиции рук, основные позиции ног. Упражнения у станка для ног: Releve — подъем на полупальцы (для ахиллова сухожилия, икроножных мышц, стопы, выворотности, устойчивости); Plie — приседание, grand plie — полное приседание (для ахиллова сухожилия, коленных и голеностопных связок, внутренних мышц бедра, выворотности, эластичности связок); Battement tendu — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию (для силы ног, выворотности) по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.</p> <p>Партерная хореография: упражнения для стоп, складки, махи ногами вперед и в сторону из положений сидя, махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине; растяжка, полушпагаты, шпагаты.</p> <p>Экзерсис на середине зала (без опоры) — те же упражнения у станка.</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, упражнения для сочетания ритмического рисунка; выполнение различных заданий под музыку.</p> <p>Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Комбинации танцевальных движений.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса к физической культуре и спорту, фитнес-аэробике, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе;</li> <li>- формирование полноценной, всесторонней личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, становление спортивного характера.</li> </ul> <p>Проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.</p>

#### 4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации)

Основные направления УТЭ: обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, окончательный выбор будущей специализации в фитнес-аэробике, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов.

На УТЭ решаются следующие задачи:

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика», к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

формирование профилирующих навыков в виде спорта «фитнес-аэробика», изучение и совершенствование техники базовых элементов (двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия,

гибкости, маховых движений, прыжков, поворотов), освоение хореографических элементов различных стилей и их простейших соединений;

индивидуализация учебно-тренировочного процесса, обеспечение более совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях для дальнейшего совершенствования рациональных движений;

соблюдение тренировочного плана, допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля и базовыми знаниями психологической подготовки;

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

овладение общими знаниями о правилах вида спорта «фитнес - аэробика» и антидопинговых правил;

укрепление здоровья, воспитание морально-волевых и этических качеств.

УТЭ характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранной дисциплине фитнес-аэробики. Особое внимание на данном этапе следует уделять развитию физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в фитнес-аэробике. В этом случае средства в учебно-тренировочном процессе должны иметь сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями, идет значительное увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

На данном этапе спортивной подготовки в большей степени рекомендовано увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости за счет применения в учебно-тренировочном процессе специально подобранных комплексов для развития различных мышечных групп. При обучении следует учитывать разницу темпов овладения отдельными элементами двигательных действий, так как больше времени отводится на разучивание элементов целостного действия, которые выполняются наиболее тяжелее, и на схожесть специально-подготовительных упражнений в технической подготовке, что создает предпосылки для освоения техники в избранном виде аэробики.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
----------------------------	---------------------------------

Теоретическая	Приложение № 5 к методическим рекомендациям
ОФП	<p>Строевые упражнения (построения, повороты, перестроения, ориентирование в пространстве для освоения границ площадки, углов, середины, центра, движения со сменой направлений). Различные виды ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на гимнастической стенке); упражнения с весом собственного тела (подтягивания, сгибание-разгибание рук в упорах, приседания, упражнения для мышц живота, спины с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания; подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика - беговые упражнения (из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); художественная гимнастика - прыжки со скакалкой; махи ногами на высоту 45°, 90° и выше, последовательное сгибание и разгибание в суставах, волна, сохранение устойчивости тела в статическом положении и т.д.; элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол.</p> <p>Комплексы физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности применительно к специфике занятий видом спорта «фитнес-аэробика».</p>
СФП	<p>Специальные упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом; шпагаты с различными наклонами; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнёра);</li> <li>– упражнения для формирования осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве (упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на различных опорах; упражнения с ограничением зрительного анализатора и т. д.);</li> <li>– координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног; упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве;</li> <li>– упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; прыжки в высоту, с продвижением, с предметами в руках; круговая тренировка);</li> <li>– упражнения для развития быстроты (бег с высокого и низкого старта по сигналу; спиной вперёд; в стороны с различными движениями рук; передвижения скачками вперёд, в стороны, назад, ускорения в различных упражнениях);</li> <li>– упражнения для развития прыгучести (прыжки через скакалку в движении и на месте, через планку с различными положениями рук и ног,</li> </ul>

	<p>прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°; с доставанием подвешенных предметов; прыжки через планку с прямого разбега, с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой; выпрыгивание из положения «пистолетик»; прыжки с отягощением (утяжеленный пояс). Комплексы упражнений с утяжелителями для рук и ног.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа и стоя; стойка на голове и руках; переворот боком «колесо»; комбинации связок и соединений из выученных элементов).</p> <p>Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление отдельных мышц или мышечных групп, особо значимых в виде спорта «фитнес-аэробика» (с учетом увеличения темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений).</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, на развитие специфических чувств.</p>
Техническая	<p>Классическая аэробика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);</li> <li>-шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);</li> <li>-сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два);</li> <li>-сочетания маршевых и лифтовых элементов.</li> </ul> <p>Степ-аэробика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);</li> <li>-шаги и элементы со сменой лидирующей ноги</li> </ul> <p>Для дисциплин классической и степ-аэробики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-движения руками со средней и высокой амплитудой; с усложнением движений в запястном, локтевом, плечевом суставах;</li> <li>-движения головой, туловищем;</li> <li>-передвижения с использованием прыжков, бега, маховых движений ногами;</li> <li>-прыжки различного характера;</li> <li>-построения и перестроения (вертикальное, горизонтальное, диагональное, круг, треугольники, многоугольники и др.); -движения с проявлением динамической и статической силы, гибкости. (билатеральные).</li> </ul> <p>Выполнение упражнений за счет усложнения условий (изменение темпа, ритма движения, ввода новых движений в ранее изученное упражнение, изменения техники выполнения движения, направления движения, амплитуды и интенсивности движения).</p> <p>Модификации упражнений, состоящие из нескольких двигательных действий.</p> <p>Соединения, комбинации под музыкальное сопровождение.</p> <p>Связки (комплексы) на определенное количество счетов (32, 64 и т.п.) с учетом динамических акцентов в музыке, изменения ведущей ноги.</p> <p>Хип-хоп.</p> <p>Танцевальные движения хип-хопа в соответствии с выбранным стилем: А-стайл, брейк-данс, локинг, крамп, вейвинг, глайдинг, поптинг, хаус и т. д. с учетом характерных движений верхних конечностей, туловища, нижних конечностей и хореографии.</p> <p>Комбинации базовых танцевальных движений хип-хопа:      Tone wop; Brooklyn dance (Bk bounce); Kriss kross; Groove.</p>

	<p>Соревновательные программы с учетом ранее выученных шагов и элементов из дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» и индивидуальных способностей обучающихся на ЭНП.</p> <p>Хореография. Элементы классического танца: упражнения у станка: Releve; Plie; Battement teudu; Battement teudu jete; Rood de jam be par terre; Battement fond; Battement frappe; Rond de jambe en Pair; Petits battements sur le cou-de-pied; Battement relevent; Battement developpe; Grand battement jete; Grand battement jete balance.</p> <p>Партерная хореография: упражнения для стоп, складки, махи ногами вперед и в сторону из положений сидя; махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине; растяжка, полушпагаты, шпагаты.</p> <p>Экзерсис на середине зала (без опоры) — те же упражнения у станка.</p> <p>Вводятся упражнения на полупальцах, адажио у станка и в экзерсисе на середине.</p> <p>Элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев.</p> <p>Средства выразительности (элементы пантомимы, жесты).</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом и т.д.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, а также приобретение навыка управления нервно-психическим напряжением;</li> <li>- совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований;</li> <li>- формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям и преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям; формирование характера в части стремления к победе, целеустремленности, настойчивости;</li> <li>- формирование потребностей в самореализации путем занятий фитнес-аэробикой.</li> </ul>

### 4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ определяет пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося, проходящего спортивную подготовку, по виду спорта, и его двигательного потенциала.

На ССМ учебно-тренировочные занятия направлены на достижения высокого уровня спортивных результатов обучающимся с учетом его индивидуальных особенностей и функциональных возможностей организма.

Основные задачи:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, хореографической, тактической и психологической подготовки в виде спорта

«фитнес-аэробика» с учетом увеличения объема технических и иных средств и методов;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

совершенствование соревновательного опыта;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов;

выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей (достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.);

положительная динамика и обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями антидопинговых правил, правил вида спорта «фитнес - аэробика», приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «фитнес - аэробика».

Для данного этапа характерны определенные зоны становления мастерства, включающие: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень подготовленности, соответствующий уровню лучших спортсменов мира, участие в чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Учебно-тренировочный процесс приобретает специализированную направленность с использованием всего комплекса организационных форм, эффективных средств и методов тренировки для достижения наивысших результатов в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовки следует уделять поддержанию высокого уровня спортивной мотивации на перенесение высоких учебно-тренировочных нагрузок в экстремальных соревновательных условиях.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
Теоретическая	Приложение № 5 к методическим рекомендациям
ОФП	<p>Комплексы упражнений по ОФП, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой (средства ОФП схожи с используемыми на УТЭ).</li> </ul>
СФП	<p>Специальные физические упражнения, направленные на развитие: координации, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук (средства СФП схожи с используемыми на УТЭ).</p> <p>Специальные комплексы, направленные на сохранение спортивной формы, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма спортсменов.</p>
Техническая	<p>Ранее изученные шаги, элементы, связки, комбинации, упражнения из дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», выполняемые в стандартных и усложненных условиях в соответствии со спортивной техникой, правильным выполнением требуемых движений и действий в фитнес аэробике и с требованиями правил соревнований по разряду.</p> <p>Подготовка соревновательных программ с учетом особенностей постановки хореографии, индивидуальных способностей спортсменов, распределения сил и тактики поведения на площадке. Моделирование соревновательных ситуаций.</p> <p>Развитие исполнительского мастерства в демонстрации технического качества изученных действий (шагов, связок и т. д.) на основе принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации, с усложнением ритмического рисунка, синкопирования, психоэмоциональной выразительности, артистичности.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления в тренировочной и соревновательной деятельности с учетом особенности подросткового периода;</li> <li>-овладение тактическим мастерством спортсмена (упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата);</li> <li>-поддержание высокого уровня спортивной мотивации на перенесение высоких учебно-тренировочных нагрузок в экстремальных соревновательных условиях.</li> </ul>

#### 4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства

Основная цель ВСМ – подготовка спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Для ВСМ характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на ССМ.

Основные задачи:

сохранение и поддержание мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

сохранение здоровья спортсменов;

повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, совершенствование технического и спортивного мастерства спортсмена и достижение его стабильности во взаимодействии с партнёрами;

совершенствование уровня хореографической подготовленности;

совершенствование сложно-координационных движений;

моделирование и освоение наиболее перспективных элементов;

поиск индивидуального и командного стиля;

развитие творческих способностей;

повышение уровня подготовленности функциональных систем организма спортсмена за счет планомерного освоения максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);

участие в спортивных мероприятиях;

применение восстановительных средств;

соблюдение режима дня и питания;

ведению дневника самонаблюдения;

соблюдение требований мер безопасности;

совершенствование психологической подготовки;

достижение результатов для включения в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика».

Учебно-тренировочный процесс на ВСМ направлен на: освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; повышение спортивно-технического и спортивного мастерства; повышение уровня теоретической, тактической, общефизической и специальной физической подготовленности; совершенствование исполнения новых элементов, соединений, перестроений для программ, работа над школой движений, виртуозностью, синхронностью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостной комбинации; выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных

индивидуальными планами спортивной подготовки; воспитание личностных качеств для работы в команде, необходимых для успешного овладения сложными элементами; достижение высокого спортивного мастерства.

Оценка эффективности спортивной подготовки на ВСМ осуществляется на основе анализа таких показателей, как: количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации; стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
Теоретическая	Приложение № 5 к методическим рекомендациям
ОФП	Средства ОФП: легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. для совершенствования (поддержания) уровня физической подготовленности (на этапе высшего спортивного мастерства ОФП используется крайне мало, по мере необходимости).
СФП	Средства СФП, с помощью которых в большей степени уделяется внимание для поддержания и совершенствования необходимых для фитнес-аэробики физических качеств на высоком уровне, совершенствования функционального потенциала и достижения высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
Техническая	<p>Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий; совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей; совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.</p> <p>Использование средств, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эффективное применение всего арсенала технических элементов фитнес-аэробики при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена;</li> <li>-моделирование условий спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе; соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня;</li> <li>-совершенствование исполнения новых элементов, соединений, перестроений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости для программ, работа над школой движений, виртуозностью, синхронностью, выразительностью движений, хореографией, артистизмом в исполнении целостной комбинации.</li> </ul>
Психологическая	Средства и методы психологического воздействия, направленные на регуляцию эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований, совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и

### **4.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия**

План-конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой детализированный план, необходимый для оперативного управления учебно-тренировочным процессом. Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, отражаемых в плане-конспекте учебно-тренировочного занятия.

При определении задач учебно-тренировочного занятия следует исходить из содержания периодов спортивной подготовки, учитывать результаты предыдущего занятия, количественный состав обучающихся, уровень подготовленности обучающихся, условия места проведения учебно-тренировочного занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном учебно-тренировочном занятии. В плане-конспекте формулируются основные задачи (оздоровительные, образовательные, спортивные), решаемые в основной части занятия, и частные задачи, решаемые в процессе учебно-тренировочного занятия. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется в соответствии с микроциклом и периодом спортивной подготовки.

План-конспект включает наименование частей учебно-тренировочного занятия (вводная, основная, заключительная), содержание частей в соответствии с поставленными задачами, дозировку, методические рекомендации

В практике существуют различные формы составления плана-конспекта. В качестве примера представляем форму плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для каждой спортивной дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика» на этапе начальной подготовке: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «аэробика» представлен в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «степ-аэробика» представлен в приложении № 7 к методическим рекомендациям.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «хип-хоп» представлен в приложении № 8 к методическим рекомендациям.

#### **4.4. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика»**

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «фитнес-аэробика» допускаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям фитнес-аэробикой и прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – техника безопасности).

В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по проведению учебно-тренировочных занятий и требований, установленных правилами по виду спорта «фитнес-аэробика» (правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены, использование спортивного инвентаря и спортивного оборудования строго по назначению).

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика».

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан не покидать место проведения без полной его остановки.

При проведении учебно-тренировочных занятий в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

##### **Требования безопасности перед началом занятий**

Вход в зал обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

При плохом самочувствии перед занятием обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающийся также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились во время или после занятия по фитнес-аэробике.

##### **Требования безопасности во время занятий**

Обучающийся должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения требований и замечаний тренера-преподавателя.

При занятиях фитнес-аэробикой должно быть исключено: пренебрежительное отношение к разминке; неправильное выполнение техники физических упражнений; нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Запрещается начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя, самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале, бегать по площадке во время занятий, перебегать от одного места занятий к другому, выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера - преподавателя.

При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

Обучающийся должен:

Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять, быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

При выполнении шагов следить, чтобы пятка каждый раз опускалась на пол; не допускать переразгибание в коленных и локтевых суставах, чрезмерный прогиб в шейном, грудном и поясничном отделах;

Обращать внимание на правильную осанку; при выполнении упражнений спина должна быть прямой; таз - в нейтральной позиции, плечи симметричны, голова прямо, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Выполняя выпады в полуприседе: не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

Не выполнять высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

Упражнения с перемещениями: использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

-шаги выполняются с естественным небольшим наклоном вперед всем туловищем от бедра; таз находится в нейтральной позиции;

-при выполнении упражнений/шагов не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах; в поясничном отделе позвоночника не должно быть

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

- при выполнении упражнений нельзя ставить ногу на край ступа – выполнять шаг на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу, пятка и носок не должны свисать с платформы;

- подъем и спуск с платформы выполняется лицом и боком; нельзя подниматься на платформу спиной назад;

- спрыгивание с платформы запрещено;

- при спуске с платформы стопа ставиться с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

- при выполнении упражнения крепко держать степ-платформу в руках, руки должны быть сухими;

- на занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки); босиком и в носках заниматься нельзя.

Следует помнить, что к травматизму на занятиях могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### **Требования безопасности после окончания занятий**

Окончание занятия происходит организовано по команде тренера-преподавателя. После занятий с разрешения тренера-преподавателя все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

В раздевалке при спортивном зале следует переодеться, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Тренер-преподаватель и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### **4.5. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»,

по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), согласно ФССП, предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. - СпортАкадемПресс.-М., 2002

2. Беспутчик, В.Г. Степ – аэробика. // Физическая культура в школе. 2001, № 1. С. 24 – 27.

3. Делаеве, Ф. «Анатомия силовых упражнений». М. Рипол Классик – 2006г.

4. Дьяконов, М.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. М. – СВР-медиа, 2011 – 208с.

5. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. – Ростов, Феникс, 2013 – 176с.

6. Классическая аэробика: учебное пособие/Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев-Зап. ин-т управления филиал РАН -ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук» 2017.-102с

7. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2012. 486 с.

8. Мякинченко, Е.Б., Шестаков М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». Учебное пособие. Дивизион, 2006 г.

9. Назаренко, Н.Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): электронное учебно-методическое пособие / Назаренко Н.Н. Павлова С.С. – Тольятти: Изд -во ТГУ 2018.-56с
10. Нельсон, А., Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попури, 2014 – 224с.
11. Ростовцева, М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» /Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
12. Румба, О.Г., Пивнева. М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп//Вестник спортивной науки. ФНЦ ВНИИК. -2014.-№1.-С 58-63
13. Теория и методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/Е.А. Дудникова, Л.Н. Сатосова; ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина» - Сыктывкар Изд - во СГУ им. Питирима Сорокина 2017.- 63с
14. Пшеничникова, Г.Н., Коричко, Ю.В. Аэробика в школе: учебное пособие.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.-244с.

### Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptiv№yai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf))
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhd№ie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhd№ie.pdf))
3. Методические рекомендации для студентов «Базовые шаги в классической аэробике» Серикова О.В. /МО Тульской области ГПОУ ТО «ЧППК» г.Чернь 2018-27с
4. Учебно-методическое пособие с компьютерной версией. Аэробика. Хореография и дизайн урока» РГУФКСиТ, Москва, 2005 г.

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» ( <https://fcpsr.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство ( <http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство ( <http://www.wada-ama.org>)  
Олимпийский комитет России ( <http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет ( <http://www.olympic.org/>)
6. Олимпийский комитет России ( <https://olympic.ru/>)
7. Общероссийская общественная организация «Федерации фитнес-аэробики России» ( <https://ffarsport.ru/> )

### Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>
3. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕСТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>
4. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
5. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

### Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	94-105	125-141	156-187	182-218	164-218	187-250
2.	Специальная физическая подготовка	47-59	62-78	144-175	167-204	218-273	225-287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62-75	73-87	131-197	150-250
4.	Техническая подготовка	35-42	47-56	112-144	131-167	273-328	349-437
5.	Тактическая подготовка	4-6	5-8	15-20	17-24	29-43	33-50
6.	Теоретическая подготовка	4-6	5-8	15-20	17-24	29-43	33-50
7.	Психологическая подготовка	4-7	6-9	14-22	17-25	29-45	34-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	2-3	10-13	12-17	25-36	33-50
9.	Инструкторская практика	0-1	2	0-6	0-7	5-16	12-30
10.	Судейская практика	0-1	1	0-6	0-8	6-17	13-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-3	10-13	12-17	25-36	33-50
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	2-3	11-18	12-17	26-37	34-50
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1092	1248

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>...</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  формирование навыков наставничества;  формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>...</p>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  подготовка пропагандистских акций по</p>	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные</b>	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП до года	-	-
ЭНП свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...

Приложение № 6  
к методическим рекомендациям

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «аэробика»**

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание	Дозировка (примерная)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение. Приветствие. Обсуждение задач занятия.</p> <p>2. Разминка: -различные виды ходьбы; - движение бегом; переходы с бега на шаг, с шага на бег; повороты в движении (налево, направо); задания со сменой направления движения.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения: -поднимание и опускание рук (вперед, вверх, назад, в стороны); -движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); -повороты, наклоны головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, с различными положениями</p>	20 минут	<p>Организационные аспекты, мобилизация внимания, объявление и объяснение задач. Психологическая подготовка. Подготовка функциональной части организма к предстоящей деятельности.</p> <p>Упражнения выполняются в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p>

	<p>рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;</p> <p>-сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; махи вперед, назад и в сторону;</p> <p>-полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;</p> <p>прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую (а месте, с поворотами).</p> <p>-упражнения на восстановление дыхания.</p>		
Основная часть	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости:</p> <p>-наклоны с максимальным напряжением;</p> <p>-махи ногами без опоры в сторону-назад, в сторону-вперед (в различном темпе с максимальной амплитудой);</p> <p>шпагат поперечный, продольный; шпагат, лежа на спине;</p> <p>шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.</p> <p>Выполнение базовых шагов фитнес-аэробики:</p> <p>Шаг — March</p> <p>Бег - Jogging</p> <p>Подскок - Skip</p> <p>Подъем колена - Knee lift</p> <p>Мах - Kick</p> <p>Прыжок «ноги врозь— ноги вместе» - Jumping Jack</p> <p>Выпад - Lunge</p> <p>Выполнение связок, включающих базовые шаги (на 32, 64 счета) без смены ноги.</p>	90 минут	<p>Упражнения выполняются с максимальным напряжением и амплитудой.</p> <p>Особенности техники:</p> <p>- базовые шаги выполняются на 4 счета; таз находится в нейтральной позиции; плечи симметрично, подбородок в центре; мышцы живота и ягодиц напряжены; не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах и чрезмерного прогиба в поясничном отделе</p>

			<p>позвоночника; при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.</p> <p>Выполнение связок, включающих последовательное включение базовых шагов (без музыки, под музыку).</p> <p>Выполнение базовых шагов с низкой и средней интенсивностью со сменой (без смены лидирующей ноги).</p>
Заключительная часть	<p>Хореографические упражнения:          -подъем на полупальцы (Releve); -полуприседания (demi plie) в 1, 2, 4, 5-й позициях;          -приседания (grand plie) в 1, 2 4, 5-й позициях;          -круговое движение носком по полу (Rond de jambe par terre); выставления ноги на носок (Battement tendu); полуприседания с выставлением ноги на носок (Battement soutenu); приседания на одной – другая согнута к щиколотке (Battement fondu).</p> <p>Подведение итогов учебно-тренировочного занятия</p>	10 минут	<p>Внимание на классическую балетную постановку позиций рук и ног.</p> <p>Постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию.</p>

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «степ-аэробика»**

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание	Дозировка (примерная)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение. Приветствие. Обсуждение задач занятия.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различные виды ходьбы и бега;</li> <li>– повороты в движении; задания со сменой направления движения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка/гантели):</li> <li>– упражнения для верхнего плечевого пояса (движения руками - вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову (попеременно, одновременно));</li> <li>– упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);</li> <li>– упражнения для ног (поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с разным положением рук; сгибание и разгибание, вращение в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; махи вперед-назад, в сторону с различной амплитудой и скоростью; выпады вперед, назад, в стороны: прыжки на месте и с продвижением – на двух, на одной ноге; упражнения для расслабления мышц ног;</li> <li>– упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>	20 минут	<p>Организационные аспекты, мобилизация внимания. Психологическая подготовка. Подготовка функциональной части организма к предстоящей деятельности.</p> <p>Рекомендуется использовать низкий и средний темп движений, с увеличением амплитуды.</p>

Основная часть	<p>Выполнение шагов и элементов без смены лидирующей ноги (унилатеральные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 2 шага на платформу, два шага на пол - Basic Step;</li> <li>– 2 шага на платформу (из положения стоя на полу) - Basic Up;</li> <li>– 2 шага на пол (из положения стоя на платформе) - Basic Down;</li> <li>– 2 шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - V-Step;</li> <li>– шаг на степ, поворот на 180°,</li> <li>– шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – Pivot;</li> <li>– шаг на платформу, шаг на пол - Stomp (Mini-Mambo);</li> <li>– шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - 6 Point-Mambo;</li> <li>– 3 быстрых шага с перемещением через степ (поперек) и шаг на полу - Shasse-Over;</li> <li>– 2 шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - Up Up Lunge.</li> </ul> <p>Выполнение базовых элементов со сменой лидирующей ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (билатеральные): шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол - Tap Up;</li> <li>– шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - Knee Up (knee lift);</li> <li>– шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – Kick;</li> </ul>	90 минут	<p>Рекомендуется использовать низкий и средний темп движений. Количество повторений каждого шага или элемента 6-8 раз.</p> <p>Базовые шаги выполняются с небольшой амплитудой движений руками; под музыку и без.</p> <p>Особенности техники базовых шагов «степ-аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-шаги выполняются с естественным небольшим наклоном вперед всем туловищем от бедра;</li> <li>-спускаясь с платформы ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);</li> <li>-подниматься и спускаться с платформы лицом и боком;</li> <li>-при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;</li> <li>-запрещается спрыгивать с платформы;</li> <li>-при выполнении упражнений (шагов) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;</li> <li>-не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;</li> <li>-таз находится в нейтральной позиции; угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90°</li> </ul>
----------------	---	----------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - Curl;</li> <li>– шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - Lift side;</li> <li>– шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - Back Lift;</li> <li>– касание платформы, шаг на пол - Step Tap.</li> </ul>		на одной ноге нагрузка 3 веса тела).
Заключительная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на гибкость (Stretching);</li> <li>– растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.</li> </ul> <p>Подведение итогов учебно-тренировочного занятия</p>	10 минут	<p>Постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию.</p> <p>Рекомендовано использование статического и динамического стретчинга.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-удержание позы от 30 сек до 1 минуты;</li> <li>удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</li> </ul>

Приложение № 8  
к методическим рекомендациям

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной дисциплине «хип-хоп»**

Части учебно-тренировочного занятия	Содержание	Дозировка (примерная)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение. Приветствие. Обсуждение задач занятия.</p> <p>2. Разминка: различные виды ходьбы и бега с различным положением рук.</p> <p>3. Общие упражнения для всех направлений «хип-хоп»: Для верхних конечностей: -движения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево изолированно от всего тела); -плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом; -грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч; -вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноименные стороны); в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч; вращение кистей рук внутрь и наружу.</p> <p>Для туловища:</p>	20 минут	<p>Организационные аспекты, мобилизация внимания.</p> <p>Психологическая подготовка к ознакомлению со спортивной дисциплиной «хип-хоп».</p> <p>Подготовка функциональной части организма к предстоящей деятельности.</p> <p>Количество повторений каждого упражнения 6-8 раз.</p> <p>При ознакомительном учебно-тренировочном занятии количество упражнений для различных частей тела может быть уменьшено.</p>

	<p>-наклоны туловища по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;  -круговые вращения тазом;  Для нижних конечностей:  вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;  -вращение коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;  -вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);  -вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;  -ноги шире плеч: перекаты с пятки на носок (одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево));  -выпады глубокие (вправо-влево); шпагат сагиттальный, фронтальный; складка (в положении сидя и в положении стоя);  -наклоны туловища назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу.  Прыжки: на одной и двух ногах вверх; ноги вместе-врозь, вперед-назад; из полного и полуприседа.</p>		<p>Рекомендуется использовать средний темп движений, с увеличением амплитуды.</p>
--	---	--	---

Основная часть	<p>Основные характерные движения и хореография стилей «хип-хоп»:</p> <p>1. Локинг (LOCKING): вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе (lock), фиксация туловища с наклоном чуть вперед, 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).</p> <p>2. Крамп (KRUMP): импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса; шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз; поворот туловища 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 секунды, затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела; имитация ударов руками («jabs»); резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.</p> <p>3. Вейвинг (VAVING): 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).</p> <p>4. Глайдинг (GLIDING) : 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.</p>	90 минут	<p>При ознакомительном учебно-тренировочном занятии возможно уменьшение использования количества стилей.</p> <p>При ознакомление занимающихся с техникой исполнения элементов, разучиванием движений и соединений следует использовать метод расчлененного упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.</p> <p>Рекомендуется использовать медленный и средний темп, на месте и с возможными передвижениями.</p> <p>Упражнения с учетом стилей хип-хоп-аэробики следует выполнять под соответствующее музыкальное сопровождение.</p>
----------------	--	----------	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>Упражнения на гибкость: Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.</p> <p>Подведение итогов учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>10 минут</p>	<p>Удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>Постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, подведение организма к нормальному (обычному) состоянию.</p> <p>Упражнения выполняются из разных исходных положений, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.</p>