



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа № 4  
г. Пятигорск**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ №4

А.Х. Джиоев

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»  
для МБУ ДО СШ № 4**

2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом № 947 от 09 ноября 2022 года. Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности МБУ ДО СШ № 4. Продолжительность учебно-тренировочного года – 52 недели. Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), которые организуются в МБУ ДО СШ № 4. Данная программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебно-тренировочные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес - аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: аэробика, аэробика 5 человек, хип-хоп. С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022г. № 947 (далее – ФССП).

2. Целью 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. Популяризация фитнес – аэробики и повышения интереса к ней, а так же рост числа населения, постоянно занимающихся спортивной и оздоровительной направленности.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес – аэробика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6

### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
учебно-тренировочные занятия групповые;

учебно-тренировочные мероприятия на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	40-45	25-30
Специальная физическая подготовка (%)	20-25	23-28
Техническая подготовка (%)	15-18	18-23
Теоретическая подготовка (%)	3-5	4-6
Тактическая подготовка (%)	2-3	3-4
Психологическая подготовка (%)	2-3	3-4

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика»;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план: Приложение №1

7. Календарный план воспитательной работы: Приложение № 2

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: Приложение №3

9. План инструкторской и судейской практики

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Изучение терминологии, принятой в виде спорта; -Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	-Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

10.1. Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

10.2. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение

- допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами по договору.

10.3. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- 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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения	количество	не менее			

	стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	раз	1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	количество раз	не менее	
			70	100
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				



3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор	количество раз	не менее	
			5	4

	присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)			
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки: Приложение №5
15. Учебно-тематический план: Приложение № 4

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - спортивного разряда «первый спортивный разряд»; на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй и последующие годы обучения) - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

<1> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Количество изделий	
1.	Доска информационная	1	шт.
2.	Зеркало (0,6 х 2 м)	20	шт.
3.	Коврик гимнастический	16	шт.
4.	Мат гимнастический	10	шт.
5.	Мостик гимнастический пружинный	2	шт.
6.	Музыкальный центр	1	шт.
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	4	шт.
8.	Рулетка 30 м металлическая	1	шт.
9.	Скакалка гимнастическая	20	шт.
10.	Скамейка гимнастическая	5	шт.
11.	Станок хореографический	1	шт.
12.	Стенка гимнастическая	3	шт.
13.	Степ-платформа	16	шт.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Этап начальной подготовки		количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

- 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.

#### 18.Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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.

-Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

-Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

-Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Аппаратная: компьютеры, локальная сеть.  
Кадровая администрация, тренеры-преподаватели, приглашаемые специалисты, спортсмены, родители.

Информационная: программное обеспечение, медиотека, учебно – методические материалы, сайт спортивной школы.

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

2. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

3. Собрание материалов, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровье збережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое. <http://fizkultura-na5.ru/>

4. Методика развития взрывной силы ног <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

5. Сайт Федерации фитнес – аэробики России (ФФАР) [ffarsport.ru](http://ffarsport.ru)

6. FISAF International [fisafinternational.com](http://fisafinternational.com)

7. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» [еип-фкис.рф](http://eип-фкис.рф)

8. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ под редакцией ММ.Л.

9. Сайт Министерства физической культуры и спорта России [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

10. Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края [minsport.ru](http://minsport.ru)

11. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

12. Кривощекова О. Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Кривощекова ; СибГУФК, РГУФК. - Омск, 2005. - 23 с.: ил. - Библиогр.: с. 22-23.

13. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.

14. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд, 2000. - 229 с. : ил.

15. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.

16. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. . канд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с.: ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.:
17. Фитнес-аэробика. Правила вида спорта фитнес-аэробика на 2022-2023гг. /Приказ Министерства спорта РФ от 26.11.2022г. № 56– 26с



Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»,

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8		6	
		1.	Общая физическая подготовка	100	130
2.	Специальная физическая подготовка	70	100	235	342
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	15	20
4.	Техническая подготовка	49	62	140	166
5.	Тактическая подготовка	1	2	3	4
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	5
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	16	20
9.	Инструкторская практика	-	-	9	11
10.	Судейская практика	-	-	9	11

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	38	44
Общее минимальное количество часов в год		234	312	624	776

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
«фитнес-аэробика»,

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 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
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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b>	В течение года

	<p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
--	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «фитнес-аэробика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Лекция о ценностях спорта 2. Как появился допинг? 3.Допинг как обман	01.02.2023 2.06.2023 2.10.2023	Теоретические занятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Антидопинговые правила и ответственность за их нарушения 2. Как допинг влияет на здоровье 3.Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	1.02.2023 2.06.2023 2.10.2023	Теоретические занятия

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «фитнес-аэробика»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120</b>		
	История возникновения фитнес-аэробики и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов и команд по фитнес-аэробике, степ-аэробике и хип-хопу. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	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	13	ноябрь	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	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	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	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Классификация спортивных соревнований. 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	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	октябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	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	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.



	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ГРУППАХ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.**

**Общая физическая подготовка.**

1. строевые упражнения.

2. упражнения с предметами.

- с набивными мячами
- с гантелями
- с фитболами
- со скакалками

3. Упражнения на снарядах.

- на гимнастической скамейке.
- на гимнастической стенке.

4. Упражнения из других видов спорта.

- легкая атлетика
- плавание и прыжки в воду
- акробатика
- подвижные и спортивные игры

**Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве
4. Упражнения на развитие координационных способностей
5. Упражнения на развитие специальной выносливости
6. Упражнения на развитие прыгучести
7. Упражнения на увеличение темпа движений

**Хореографическая подготовка**

Элементы классического танца:

1. Releve

2. Plie
3. Battement tendu
4. Battement tendujete
5. Rond de jambe par terre
6. Battement
7. Battement frappe .
8. Rond de jambe en l'air
9. Petits battements sur le cou-de
10. Battement relevent
11. Battement developpe
12. Grand battement jete

## **Изучение и совершенствование техники двигательных элементов фитнес-аэробики.**

### **Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»**

Особенности техники:

1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. March+lift:

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

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

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

4. Basicstep+lift:

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Boxstep+cha-cha-cha – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. Boxstep+lift – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

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

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

17. Kickballchange+lift:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, 1 лидирующая нога меняется на левую

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

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

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

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

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

4. Chasse mamboback– ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

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

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

### **Примерные движения руками:**

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

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (bicepscurl)

2. Низкая гребля (lowrow)

3. Низкий удар (lowpinch)

4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (uprightrow)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук в перед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulderpunch)
5. Двойной боковой в сторону (doublesideout)

6. Вперёд - в сторону (L-side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Стибание рук над головой (alternatingoverheadpress)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

**Усложнение движений рук:**

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

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

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

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

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

**Движения головой:**

1. наклон вперед, в сторону

2. поворот в сторону

3. полукруг вперед

**Движения туловищем:**

1. наклон вперед, в сторону

2. волны

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

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

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

3 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);

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

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

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

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

8. прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
9. прыжок ноги врозь - ноги вместе (JumpingJack);
- 10 Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
11. толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
12. бег с «захлестыванием» голени назад;
13. бег, высоко поднимая бедро;
14. Skip вперед (назад, в сторону).

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

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

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

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

#### **Прыжки различного характера:**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

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

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

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

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

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

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

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

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена



вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

12. 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.

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

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

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. 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:**

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

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

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL 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.

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

5. Шпагат лежа на спине, перекаат на  $360^\circ$  (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на  $360^\circ$ .

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

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

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно делается 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.

## **Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»**

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

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

1. Popping
2. Waving-
3. Locking
4. Strobbing
5. Dimestop
6. Robot (botting).
7. «Изоляция».
8. Floating/Gliding
9. Liquid dancing (liquidizing)
10. B-Boyingstyle Breaking -
11. UpRocking (Top Rock/Foot Rock)
12. King Tut (tutting)
13. Digits/Spiderman/Finger waving-
14. Hitting/Ticking
15. Slowmo
16. Street Fighting
17. Vogueing
18. Ragga Jam
19. New Style (New York Style)
20. House Dance.
21. C-walk («crip-walk»)
22. Krump

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

### **Разминка:**

- вращения головы (по кругу лицом вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;

- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (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, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево);
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу.

#### **Растяжка:**

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

#### **Прыжки:**

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

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

#### **для занятия LOCKING:**

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

#### **для занятия BREAKING:**

- стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела (“turtle”);
- передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

- переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки (“swipes”) из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

для занятия **WAVING** (“electric boogie”):

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

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

для занятия **GLIDING** («floating»):

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

для занятия **KING-TUT** («tutting»):

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

для занятия **KRUMP**:

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

для занятия **HOUSE**:

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

для занятия **NEW STYLE**:

- передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
- повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

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