ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
Протокол № 1
от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
В.С. Самарчиев
«21» марта 2023 г.

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко**

Анапский р-н, с. Супсех, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ


1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
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 4
2.2. Объем Программы 6
2.3. Виды (формы)обучения, применяемые при реализации Программы 7
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия 7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия 8
2.3.3. Спортивные соревнования 9
2.3.4. Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий 11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 11
2.5. Календарный план воспитательной работы 12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 17
3. Система контроля 19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 19
3.2. Оценка результатов освоения Программы 20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 20
4. Рабочая Программа 24
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки 24
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 52
5.1. Материально-технические условия реализации Программы 52
5.2. Кадровые условия реализации Программы 54
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы 57

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" (далее – Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика", утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 947 (далее - ФССП).

2. Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

3. Программа, направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Реализация программы может осуществляться по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением учредителя.

4. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фитнес-аэробика– один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

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

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

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

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

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

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

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – фитнес-аэробика
(номер-код – 125 000 1 3 1 1 Я)
)

| | |
|---|---|
| аэробика | 125 001 1 8 1 1 Я |
| аэробика (5 человек) | 125 004 1 8 1 1 Я |
| степ - аэробика | 125 002 1 8 1 1 Я |
| степ - аэробика (5 человек) | 125 005 1 8 1 1 Я |

## 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.

Таблица №2

| 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 |

*На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, имеющие уровень спортивной квалификации:

- до 3-х лет обучения- спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- свыше 3-х лет обучения- спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

**На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

****Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, указанного в Таблице №2 (приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

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.

Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными директором учреждения, количеством групп и лиц для зачисления, а также установленными показателями муниципального задания на соответствующий календарный год.

*Группы ЭНП* формируются из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься фитнес-аэробикой, прошедших конкурсный отбор, основу которого составляют требования нормативов по выполнению упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика».

*Группы УТЭ* формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к фитнес-аэробике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

*Группы ЭССМ* формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд КМС. Продолжительность занятий спортсменов на этапе не ограничена сроком, при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом:

- возраста спортсмена, пола и возрастных закономерностей развития;

- уровня спортивного мастерства (спортивных результатов и выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## 2.2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица № 3

**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 |
| | 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 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 |

*В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего количества часов годового учебно-тренировочного плана, определенного для соответствующего этапа спортивной подготовки. Так, во время учебно-тренировочных сборов в подготовительный период тренировочная нагрузка может увеличиваться, в переходный - уменьшаться.

## 2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 2.3.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

*1. Групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные.*

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 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.

При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок.

*2. Работа по индивидуальным планам*.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ. Тренером-преподавателем, работающим с группами этапов ССМ ежегодно на каждого спортсмена данных учебно-тренировочных групп, составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, учебно-тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

Согласно индивидуальному плану, составляются учебно-тренировочные планы на отдельные микроциклы и учебно-тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне учебно-тренировочного процесса и др. Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия спортсмена.

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

## 1.3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №4

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта | - | 14 | 14 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Российской Федерации | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

### 1.3.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Таблица №5

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

**Объем соревновательной деятельности**

***Контрольные соревнования*** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные СШ, так и официальные соревнования различного уровня.

***Отборочные соревнования*** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и др. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШ соревнования.

***Основные соревнования***- те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий предусматриваются дополнительные соревнования и контрольные испытания: первенства СШ, матчевые встречи, соревнований по одному или нескольким видам программы и др. Важным является организация соревнований по итогам сезона (осенний период).

*Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:*

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных и иных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «фитнес-аэробика», правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом муниципального образования город-курорт Геленджик, соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## 1.3.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, В ТОМ ЧИСЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников, период отпуска и нетрудоспособности тренера-преподавателя.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе:
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

## 1.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план**
**Этап начальной подготовки**

| № п/п | Виды подготовки | ЭНП-1 % | Кол-во часов | ЭНП-2 % | Кол-во часов | ЭНП-3 % | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) % | 40 - 45 | 94-105 | 40 - 45 | 125-140 | 40 - 45 | 125-140 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) % | 20 - 25 | 47-59 | 20 - 25 | 62-78 | 20 - 25 | 62-78 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях % | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Техническая подготовка % | 15 - 18 | 35-42 | 15 - 18 | 47-56 | 15 - 18 | 47-56 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 5 - 8 | 12-19 | 5 - 8 | 15-26 | 5 - 8 | 15-26 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика % | 0 - 1 | 0-2 | 0 - 1 | 0-3 | 0 - 1 | 0-3 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль % | 2 - 3 | 5-7 | 2 - 3 | 6-9 | 2 - 3 | 6-9 |
| ВСЕГО: | | 100 | 234 | 100 | 312 | 100 | 312 |

**Учебно-тренировочный этап** Таблица №7

| № п/п | Виды подготовки | УТЭ-1 % | Кол-во часов | УТЭ-2 % | Кол-во часов | УТЭ-3 % | Кол-во часов | УТЭ-4 | Кол-во часов | УТЭ-5 | Кол-во часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Общая физическая подготовка (ОФП) % | 25 - 27 | 156-168 | 25 - 27 | 156-168 | 25 - 27 | 156-168 | 25 - 27 | 82-196 | 25 - 27 | 82-196 |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) % | 23 - 25 | 143-156 | 23 - 25 | 143-156 | 23 - 25 | 143-156 | 23 - 25 | 167-182 | 23 - 25 | 167-182 |
| | Участие в спортивных соревнованиях % | 10 - 12 | 62-75 | 10 - 12 | 62-75 | 10 - 12 | 62-75 | 10 - 12 | 73-87 | 10 - 12 | 73-87 |
| | Техническая подготовка % | 18 - 20 | 112-126 | 18 - 20 | 112-126 | 18 - 20 | 112-126 | 18 - 20 | 131-146 | 18 - 20 | 131-146 |
| | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 7 - 9 | 44-56 | 7 - 9 | 44-56 | 7 - 9 | 44-56 | 7 - 9 | 51-65 | 7 - 9 | 51-65 |
| | Инструкторская и судейская практика % | 0 - 2 | 0-12 | 0 - 2 | 0-12 | 0 - 2 | 0-12 | 0 - 2 | 0-16 | 0 - 2 | 0-16 |
| | Медицинские, медико-биологические, восстановительные | 5 | 31 | 5 | 31 | 5 | 31 | 5 | 36 | 5 | 36 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мероприятия тестирование и контроль % | | | | | | | | | | |
| | Всего: | 100 | 624 | 100 | 624 | 100 | 624 | 100 | 728 | 100 | 728 |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №8

| № п/п | Виды подготовки | СС % | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) % | 17 | 177 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) % | 22 | 229 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях % | 13 | 135 |
| 4 | Техническая подготовка % | 27 | 281 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | 11 | 114 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика % | 3 | 31 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль % | 7 | 73 |
| Всего: | | 100 | 1040 |

## 1.5 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица №9

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки | Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы | Один раза в год (октябрь) |
| 1.2 | Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся | Проведение родительских собраний, встреч с тренерско-преподавательским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч | В течение года |
| **2. Патриотическое воспитание** | | | |
| 2.1 | Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности | Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции. | Ежегодно Апрель-май |
| | | Участие в месячнике оборонно-массовой работы | Ежегодно январь-февраль |
| 2.2 | Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба) | Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага | Ежегодно согласно календарному плану |
| **3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни СШ** | | | |
| 3.1 | Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена СШ | Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых муниципальным образованием | по назначению |
| 3.2 | Участие в культурно-массовых мероприятиях | Мероприятия проводимы на территории Краснодарского края, муниципального образования. | по назначению |
| **4. Экологическое и трудовое воспитание** | | | |
| 4.1 | Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу учреждения. | Участие в общегородских и краевых субботниках | Март-апрель |
| | | Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах, на территории проведения учебно-тренировочных занятий | ежегодно |
| | | Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами-преподавателями и работниками объектов | В случаях серьезных нарушений |
| **5. Нравственное воспитание и культура общения** | | | |
| 5.1 | Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим | Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения | Постоянно. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | составом школы | | |
| 5.2 | Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях | Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований | Согласно календарному плану |
| **6. Воспитание навыков здорового образа жизни** | | | |
| 6.1 | Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни. | Беседы о личной гигиене, режиме труда и отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др | Ежеквартально |
| 6.2 | Профилактика вредных привычек | Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков | В течение года |
| 6.3 | Профилактика простудных, инфекционных заболеваний | Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время года после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов. | Постоянно |
| **7. Профориентационная деятельность** | | | |
| 7.1 | Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля | Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях | ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа |
| 7.2 | Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия. | Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя | Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа |
| 7.3 | Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др. | Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой | |

## 1.6.ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица №10

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 2 квартал | Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2.Теоретиче | В течении года | 1 раз в | Согласовать с ответственным за |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ское занятие | | год | антидопинговое обеспечение |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в квартал | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | По назначению | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях |
| | 5. Родительское собрание | 1 раз в год (октябрь) | 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 |
| | 6. Семинар для тренеров | 1-2 раза в год (март, сентябрь) | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | По назначению | Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 2.Антидопинговая викторина | По назначению | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 3.Семинар для спортсменов и тренеров | 2 раза в год (апрель,ноябрь) | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | 4.Родительское собрание | 1 раза в год сентябрь | 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 | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | По назначению | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | ноябрь | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |

## 1.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Начиная с учебно-тренировочного этапа необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа ССМ должны овладеть спортивной терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены групп ССМ привлекаются тренером-преподавателем для участия в судействе спортивных соревнований для обучающихся в группах ЭНП и УТЭ.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица №11

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **Профориентационная деятельность** | | | |
| 1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 3. | Практическая подготовка (участие в физкультурных | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 4. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

## 1.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: общественные, медико-биологические и психологические.

Факторы общественного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-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 учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. 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.

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. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 12

**Примерный план применения восстановительных мероприятий**

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|---|---|---|
| 1. | **Педагогические** | |
| | - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;<br>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;<br>- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;<br>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);<br>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;<br>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;<br>- рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 2. | **Психологические** | |

| | | |
|---|---|---|
| | - аутогенная и психорегулирующая тренировка;<br>- средства внушения (внушенный сон-отдых);<br>- гипнотическое внушение;<br>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;<br>- интересный и разнообразный досуг;<br>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 3. | **Медико-биологические** | |
| | - рациональное питание:<br>сбалансировано по энергетической ценности;<br>сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;<br>соответствует климатическим и погодным условиям.<br>- физиотерапевтические методы:<br>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);<br>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);<br>- аппаратная физиотерапия;<br>- бани | В течение всего периода реализации программы |

## 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

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:

*На этапе начальной подготовки*:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фитнес-аэробика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика»;

участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

## 3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе 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.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского заключения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и соответствующего уровню спортивной квалификации, установленной для года соответствующего этапа.
- повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, но не более одного года, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в мероприятиях, спортивных соревнованиях.

## 3.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ПО ВИДУ СПОРТА " ФИТНЕС-АЭРОБИКА"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** и ***перевода*** на этап начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица №12

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| мальчики | Девочки |
| Бег 30 м<br>(не более 6,9 с) | Бег 30 м<br>(не более 7,1 с) |
| Прыжок в длину<br>с места<br>(не менее 110 см) | Прыжок в длину<br>с места<br>(не менее 105 см) |
| Челночный бег 3х10<br>(не более 10,3) | Челночный бег 3х10<br>(не более 10,3) |

| | |
|---|---|
| Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 11 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 9 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения<br>Не менее 1 | |
| Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук (не менее 26) | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук (не менее 30) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** и ***перевода*** на этап начальной подготовки 2-го – 3-го года обучения

Таблица №13

| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---|---|---|---|
| 2-й год | | 3-й год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 6,8 с) | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 6,8 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Челночный бег 3х10м Не более 10,0 | Челночный бег 3х10м Не более 10,4 | Челночный бег 3х10м Не более 10,0 | Челночный бег 3х10м Не более 10,4 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 24 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 21 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 24 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30с (не менее 21 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения Не менее 1 р | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения Не менее 1 р | |
| Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук Не менее 28 см | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук Не менее 32 см | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук Не менее 28 см | Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук Не менее 32 см |

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

Таблица №14

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м<br>не более 6,2 с | Бег 30 м<br>не более 6,4с |
| Прыжок в длину<br>с места<br>не менее 130 см | Прыжок в длину<br>с места<br>не менее 120 см |
| Челночный бег<br>3х10м<br>Не более<br>9,6 | Челночный бег<br>3х10м<br>Не более<br>9,9 |
| Подъем туловища из положения лежа<br>на спине за 30 с<br>не менее 20 раз | Подъем туловища из положения лежа<br>не менее 17раз |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.<br>Не 70 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин.<br>Не менее 100 раз |
| Продольный шпагат с касанием пола бедрами<br>Не менее 1 раз | |
| Исходное положение - упор лежа,<br>принять положение упор присев.<br>Прыжком, выполнить выпрыгивание<br>вверх (за 20 с)<br>Не менее 8 раз | Исходное положение - упор лежа,<br>принять положение упор присев.<br>Прыжком, выполнить выпрыгивание<br>вверх (за 20 с)<br>Не менее 7 раз |
| Обязательная техническая программа | |
| Уровень спортивной квалификации | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд",<br>"первый юношеский спортивный разряд |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** и ***перевода*** в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го – 5-го годов обучения

Таблица №15

| Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (не более 6,1 с) | Бег 30 м (не более 6,3с) | Бег на 30 м (не более 6,1с) | Бег 30 м (не более 6,3с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,2с) | Бег на 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,2с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 108 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 108 см) |
| Челночный бег 3х10м Не более 9,5 | Челночный бег 3х10м Не более 9,8 | Челночный бег 3х10м Не более 9,5 | Челночный бег 3х10м Не более 9,8 | Челночный бег 3х10м Не более 9,3 | Челночный бег 3х10м Не более 9,6 | Челночный бег 3х10м Не более 9,3 | Челночный бег 3х10м Не более 9,6 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 19 раз ) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 19 раз ) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 21 раз ) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 22 раз ) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 21раз) |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не 75 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не менее 105 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не 75 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не менее 105 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не 85 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не менее 115 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не 90 раз | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Не менее 120 раз |
| Продольный шпагат с касанием пола бедрами Не менее 1 раз | | Продольный шпагат с касанием пола бедрами Не менее 1 раз | | Продольный шпагат с касанием пола бедрами Не менее 1 раз | | Продольный шпагат с касанием пола бедрами Не менее 1 раз | |
| Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 10 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 9 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 10 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 9 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 12 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 11 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 13 раз | Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) Не менее 12 раз |
| Уровень спортивной квалификации | | | | **Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)** Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд **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 для ***зачисления*** и ***перевода*** в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения

Таблица №16

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| Юниоры | Юниорки |
| Бег на 30 м<br>не более 5,1 | Бег на 30 м<br>не более 5,4 |
| Бег на 1000 м<br>не более 5,50 | Бег на 1000 м<br>не более 6,20 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>не менее 190 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>не менее 160 |
| Челночный бег 3 х 10 м<br>Не более 7,8 | Челночный бег 3 х 10 м<br>Не более 8,8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с<br>Не менее 25 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с<br>Не менее 22 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)<br>Не менее +11 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)<br>Не менее +15 |
| Продольный шпагат с касанием пола бедрами<br>Не менее 1раза | |
| Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх<br>(за 20 с)<br>Не менее 5 раз | Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх<br>(за 20 с)<br>Не менее 4 раз |
| Уровень спортивной квалификации | **Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)**<br>Спортивный разряд "первый спортивный разряд"<br>**Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)**<br>Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

## Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения.**

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

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.**

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

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

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

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

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

*Для ног:* сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения

стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

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

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

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

**Упражнения с предметами.**

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

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

**Упражнения на снарядах.**

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

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

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

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

**Упражнения из других видов спорта**.

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

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

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

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

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

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

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и

т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

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

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

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

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

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

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

**Хореографическая подготовка**

Элементы классического танца:

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

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

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

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

отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

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

2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

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

4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

5) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.*March+lift*:

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

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

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

4. *Basic step+lift*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. *Kick ball change+lift*:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»**

Особенности техники:

1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);

2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;

4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;

5) запрещается спрыгивать со степа;

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

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

8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;

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

10) таз находится в нейтральной позиции;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Структурные элементы программ**

**Примерные движения руками:**

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

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук в перёд (front shoulder rises)

4.Плечевой удар (shoulder punch)

5.Двойной боковой в сторону (double side out)

6. Вперёд - в сторону (L-side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

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:**

• наклон вперед, в сторону

• поворот в сторону

• полукруг вперед

**Движения туловищем:**

• наклон вперед, в сторону

•волны

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

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

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

• шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

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

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

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

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

• прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - к низу или в сторону - к низу;

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

• Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

• толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);

• бег с «захлестыванием» голени назад;

• бег, высоко поднимая бедро;

•Skip вперед (назад, в сторону).

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

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 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °. Приземление на две ноги.

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

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

**Движения с сохранением динамического равновесия:**

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

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

**Движения с проявлением гибкости:**

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

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

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

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

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

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

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

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

## Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»

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

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

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

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

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

**Strobbing**- имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется

использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т. п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы "запомнили" движение - расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придет с практикой.

**Dimestop** - это как стиль, так и способ остановки/фиксации. Название произошло от американского "dime" - монета в четверть доллара, и "stop" - остановка. Объясняется это тем, что когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop - это быстрая остановка всего тела или его части, но без (!) какого-либо импульса или толчка, как в hitting или popping. Оригинальный робот в версии Роберта Шилдса (Robert Shields), популярного в 70х годах мима, который ныне является прародителем botting'a, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в небольшом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

**Robot (botting)** - пожалуй, представление о таком стиле, как "робот", имеют все. Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский мим Роберт Шилдс. "Робот" Шилдса - классический, и использует он как раз технику дайм стопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Вообще, секрет боттинга как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, непроизвольные, движения тела должны быть полностью исключены.

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

**Floating/Gliding**– скольжение - является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk - "лунная походка", популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, "wiggle walk" -

творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wiggle - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу "пятка-носок". Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец "creep walk", напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна - движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же "лунную походку", которую исполняли еще мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась "walk against the wind" - "ходьба против ветра"). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

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

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

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

**King Tut (tutting)** - в переводе с английского, king Tut - "король Тутанхамон", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем,

предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо "лодочкой"), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в поппинге) или нет, но в любой случае каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

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

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

**Slowmo** (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомагнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или кинопленки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать

в ритм музыки. И, конечно, обратите внимание на те же мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, "замедлив" все тело, но не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

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

**Vogueing** (от амер."vogue"-модный) - стиль, который передаёт манеру движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны "Vogue" или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа - позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

**Ragga Jam** - этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афро-американцев и чернокожего населения Карибов, использующий динамичную музыку, уходящую корнями в классический рэгги, латиноамериканскую культуру и в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой "shaking"-тряски, резкие движения грудной клеткой и тазом.

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

**House Dance**- стиль хаус является как современным направлением клубной музыки (house), так и разновидностью тацевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Хаус, также как и поппинг, выступает в роли зонтичного термина для различных подстилей этого вида и имеет своё неповторимое «лицо» среди

многообразия хип-хоп культуры. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым "прямым" битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

**C-walk (“crip-walk”)** - недаром в названии стиля присутствует слово "прогулка". Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл – в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачёркиванием (что символизировало вызов неприятелю), а также передаче информации своим «подельникам» при выполнении противозаконных действий. Получил свою популярность в 90-х годах в основном среди реальных представителей многочисленных уличных банд и теперь развился в многочисленных интерпретациях и подстилях (“blood-walk”) в зависимости от исполнителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

**Krump** - мощный, агрессивный - настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крамповать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрей! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анжелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school: течений popping, waving, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэттл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово "krump" часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке". В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми ( Tommythe Clown ) - создатель clowning-стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

"Крампинг - это когда вы танцуете, и ваше тело делает много различных движений. Это действительно похоже на драку на танцполе. Можно говорить об интенсивном танце. Он может быть быстрым, в нем может быть много движении, которые действительно резки как никогда". Крамп динамичен и ритмичен, присутствуют прерывистые выгибания,

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

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

**Разминка:**

● вращения головы (по кругу лицом 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 (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

● вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

● вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь 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 опорой 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 поочерёдно на правую и левую ногу.

для занятия **BREAKING:**

● стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

● упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела (“turtle”);

● передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

● переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

● вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки (“swipes”) из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

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

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

● «волна» через тело.

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

для занятия **GLIDING** (“floating”):

● плавные скользящие движения ног (“glide”) от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

● с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

для занятия **KING-TUT** (“tutting”):

● движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

● постановка ног под углом 90° в полуприседе;

● движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

для занятия**KRUMP:**

● импульс грудной клеткой (“chestpop”), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

● шаг на месте (“stomp”) с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

● прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

● поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

● наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

● прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

● имитация ударов руками (“jabs”);

● резкие передвижения с отрыванием ног (“traveling”) в любую сторону.

для занятия **HOUSE:**

● передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;

● волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх;

● прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево);

● движения ног – колени и стопы вместе-врозь;

● вращение с опорой на носок одной ноги.

для занятия **NEW STYLE:**

● передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

● повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

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

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

**1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры ля укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

**2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики**

Истоки вида спорта фитнес-аэробика. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

**3. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

**4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий видом спорта фитнес-аэробика. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях видом спорта фитнес-аэробика.

**5. Строение и функции организма человека**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

**7. Общая характеристика спортивной подготовки**

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

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

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двига-

тельных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

**8. Основы музыкальной грамоты**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в виде спорта фитнес-аэробика.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

**9. Правила судейства, организация и проведение соревнований**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**10. Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении учебно-тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

• общую (базовую) психологическую подготовку;

• психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

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

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

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

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

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

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

***Воспитание личностных качеств.***

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

***Формирование спортивного коллектива.***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

***Воспитание волевых качеств.***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

***Выдержка и самообладание.***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно, в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

***Инициативность и дисциплинированность.***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

***Развитие процессов восприятия.***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции – важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

***Развитие внимания.***

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

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

***Формирование способности управлять эмоциями.***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

**Специальная психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

• осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

• формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

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

• разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

• совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

• сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

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

Планы применения восстановительных средств.

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

***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

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

4. Идеомоторная тренировка.

5. Психорегулирующая тренировка.

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

***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.

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

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

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 5.1. 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)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Таблица N 17

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

| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 8. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Степ-платформа | штук | 16 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 14. | Покрытие напольное для аэробики (помост) | штук | 1 |
| 15. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |
| 16. | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг) | комплект | 10 |
| 17. | Скамейка наклонная | штук | 3 |

Таблица N 18

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N п/п | Наименование | Единица изме | Расчетная единиц | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной | Учебно-тренировоч | Этап совершенс | Этап высшего |

| | | рения | а | подготовки | | ный этап (этап спортивной специализации) | | твования спортивного мастерства | | спортивного мастерства | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Футболка | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Шорты спортивные | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## 6. Кадровые условия реализации Программы

6.1. 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). .

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

СШ обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 947)
3. Всероссийский реестр видов спорта.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".
6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

***Перечень Интернет-ресурсов.***

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)