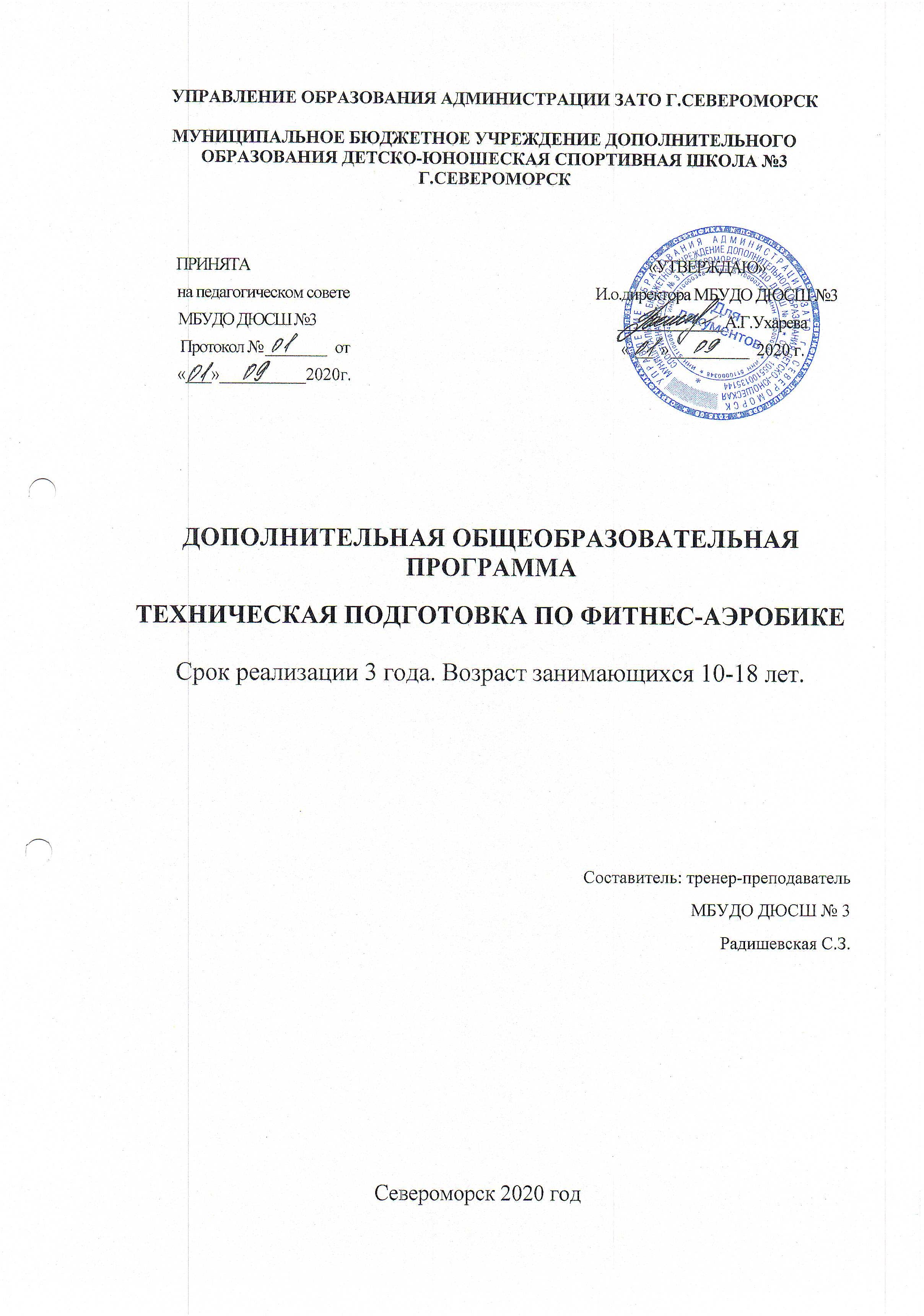
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

**Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА

на педагогическом совете МБУДО ДЮСШ №3 Протокол № 1 от

« 01 » 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

Срок реализации 3 года. Возраст занимающихся 10-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДОДЮСШ № 3 Радишевская С.З.

Североморск 2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Техническая подготовка по фитнес-аэробике» на 2020-2021 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.8. Практическая подготовка:

Подготовительные упражнения к изучению амплитудных прыжков 1 уровня:

1) «Straddle»:

* И.п. - сед ноги вместе, руки вверх. Разведение ног врозь, руки вперед. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 градусов.
* В паре: И.п. - сед ноги врозь, у партнера - стойка ноги вместе, руки на предплечьях партнера. Опираясь на предплечья партнера, поднимая таз, вы прыгнуть в «straddle».

2) «Шпагат»:

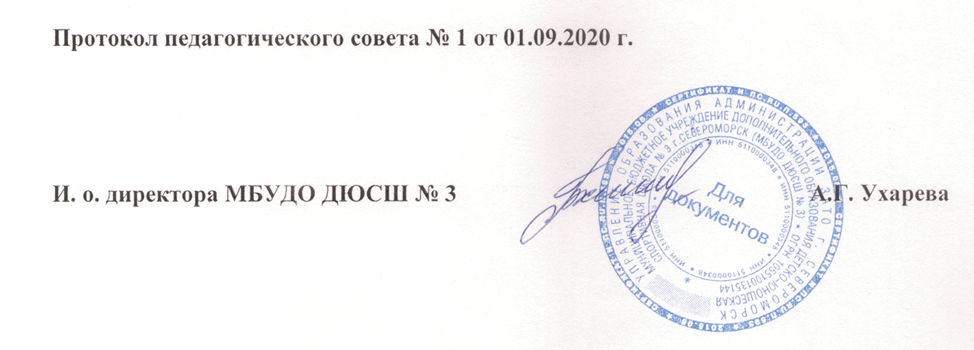
* И.п. - сед ноги врозь, правая согнута и ступню подтянуть к внутренней части бедра левой ноги. Наклон туловища вперед, руки вперед.
* И.п. - сед ноги врозь, стопы вместе, подтянуть их к паху. Уложить колени на пол, помогая руками, слегка надавливая ими на колени.

3) «Cossack»:

- И. п. - сед, ногами имитируя прыжок. Колени вместе, одна нога направлена вперед,  
другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 градусов.

2. Обновить список литературы:

* Швец, СВ. Фитнес-вызов нового времени/ Швец СВ.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №1. С.55-58.
* Шипилина, И. А. Аэробика / И.А. Шипилина. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.
* Яных, Е.А. Степ - аэробика [Текст] / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. - М.: ACT, 2006. - 78 с.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федераций от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Техническая подготовка по фитнес-аэробике» на 2019-2020 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.8. Практическая подготовка:

**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°.

б.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 innaraT(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.

2. Обновить список литературы:

- Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной  
подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и  
практика физической культуры - 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.

- Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>

- Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.

**Васильев**

**Протокол педагогического совета № 1 от 02.09.2019**



**Директор МБУДО ДЮСШ № 3**

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Техническая подготовка по фитнес-аэробике» на 2018-2019 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.8. Практическая подготовка:

1.И.П.: сед ноги вместе. Вытянуть стопы и пальцы максимально от себя в положении

«point», а затем привести в положение «flex».

2.И.П.: сед, касаясь ягодицами пяток, руки упираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и

вернуться в и.п.

З.И.п.: опираясь на колено одной ноги и на подъем другой. Руками «выталкивать» пятку

вперед.

4.Проделать plie по второй позиции, подвернув пальцы. Задержаться в самом низком

положении и вернуться в и.п.

5.И.П.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах, кисти рук у грудной клетки.

Сгибание пальцев стоп правой и левой ногой, а затем подключается работа в

голеностопном суставе.

б.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной

клетки. Сгибание пальцев стоп, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

1. И.п.: сед ноги вместе, пятки вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.
2. И.п.: сед ноги вместе, стопы разогнуты, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

2. Обновить список литературы:

* Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
* Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора B.C. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО Тосуниверситет - УНПК", Т.1. -2014.-С.121-124.
* Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора B.C. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО 'Тосуниверситет - УНПК", Т.1. -2014.-с.335-339 (338)
* Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………………….3

1. Учебный план…………………………………………………………………………………5

2. Методическая часть…………………………………………………………………………..6

2.1. Методика реализации программы………………………………………………………..6

2.2 Структура занятий…………………………………………………………………………..8

2.3 Общие требования к осанке при занятиях аэробикой…………………………………...12

2.4 Музыкальное сопровождение……………………………………………………………...12

2.5 Особенности методики проведения занятий……………………………………………...15

2.6 Методика составления комплекса…………………………………………………………17

2.7 Методика составления соревновательной композиции………………………………….17

2.8. Теоретическая подготовка ………………………………………………………………..18

2.9. Практическая подготовка………………………………………………………………….21

2.10. Хореографическая подготовка…………………………………………………………..27

2.11. Воспитательная работа …………………………………………………………………..29

2.12. Психологическая подготовка ……………………………………………………………32

2.13. Восстановительные средства и мероприятия…………………………………………..32

2.14. Инструкторская и судейская практика…………………………………………………36

2.15. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ………………………………...38

2.16. Дидактическое и техническое оснащение занятий…………………………………….38

3. Система контроля и зачетные требования………………………………………………...40

4. Совершенствование техники двигательных действий фитнес-аэробики………………..41

4.1 Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»…………………………………………………41

4.2 Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»……………………………………………45

Перечень информационного обеспечения……………………………………………………50

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.  
 Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

* привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям аэробикой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* достижение детьми такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья;
* повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
* прочное овладение базовой техникой и тактикой;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
* достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Практическая значимость***: программа рассчитана на возраст учащихся от 10 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 3 года (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

* совершенствование двигательных умений и навыков по фитнес-аэробике;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими и практическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* совершенствование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* совершенствование умения работать в команде;
* совершенствование умения составления и постановки программ.

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий ДЮСШ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***Техническая подготовка*** | | |
| ***1 г. о.*** | ***2 г. о.*** | ***3 г. о.*** | |
| *Общая физическая* | *110* | *110* | *110* | |
| *Специально-физическая* | *93* | *93* | *93* | |
| *Хореографическая подготовка* | *+* | *+* | *+* | |
| *Техническая* | *98* | *98* | *98* | |
| *Теоретическая* | *4* | *4* | *4* | |
| *Восстановительные мероприятия* | *+* | *+* | *+* | |
| *Инструкторская и судейская практика* | *+* | *+* | *+* | |
| *Контрольные испытания* | *7* | *7* | *7* | |
| *Всего часов за 52 недели* | *312* | *312* | *312* | |

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке спортсменов по фитнес-аэробике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блока** | **Год обучения** | **min возраст** | **min число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Техническая подготовка | 1 год | 10 | 12 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |
| 2 год | 11 | 10 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |
| 3 год | 12 | 10 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |

Занятия по хореографии проводятся 2 раза в неделю хореографом.

В летний период с 01 июня по 31 августа для реализации дополнительной общеразвивающей программы детям выдается план для самостоятельной работы.

**Условия перевода занимающихся на следующий блок многолетней подготовки**

Технический блок формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих блоках и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом блоке осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

Решением тренерского совета допускается зачисление одаренных и талантливых детей на техническую подготовку после сдачи ими контрольных нормативов по ОФП (на базовой подготовки); ОФП и СФП (на технической подготовке) и медицинской справки о состоянии здоровья.

Каждый блок характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

**БЛОК ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Техническая подготовка является основным в определении перспективности для достижения высоких спортивных результатов. Основными задачами технической подготовки являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование специальных физических качеств;
* совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
* подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в группах технической подготовки, обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются *базовые (имитационные*) упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

**Разминка**

В соответствии со сложившейся традиций подкрепленной научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике ("аэробного класса"), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия по аэробике - разминка должна состоять из общей и cпециальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специ­фическая часть разминки посвящается тем груп­пам мышц и связок, на которые приходится ос­новная нагрузка во время предстоящей трениров­ки или соревнований. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту за­нимающихся и предстоящей деятельности в ос­новной части занятия.

Разминка строится из несложных в координа­ционном плане, выполняемых с невысокой амп­литудой. Разминку следует начинать, используя "бытовые" движения, встречающиеся в повседнев­ной практике, в которых задействованы большие мышечные группы — обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модифика­ции различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягива­ния и т.д.). Используя уп­ражнения с применением различных средств по­вышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появле­нии на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упраж­нения низкой ударной нагрузки (Slow-impact). Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающих­ся двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

**Стретчинг в разминке**.

В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения oт возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение.

В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы:

Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой ам­плитудой "натягивание" мышечных волокон рас­тягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следу­ет минимизировать силовую нагрузку на части те­ла, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс (ОЦМ). Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполня­ется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название как партерная часть занятия (аэробного класса). Од­нако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэ­робной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подраздели на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин.).

**Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:**

— *Низкая интенсивность* характеризуется выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки. ЧСС рабочая 60-74% ЧСС максимальной ( 120-148 уд./мин.);

— *Средняя интенсивность* характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой. ЧСС рабочая = 68-84% ЧСС максимальной ( 136-168 уд./мин.);

— *Высокая интенсивность* характеризуется выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки. ЧСС = 77 - 100% ЧСС максимальной (154-200 уд./мин.).

**Период постепенного повышения** интенсивности до целевых показателей состоит из набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров. В данном периоде часто применяются упражнения сложно-координационного характе­ра, т.к. организм подготовлен к восприятию движений воздействующих на координацию и не утомлен предстоящей "выносливостной" нагрузкой.

**В период удержания целевых** показателей интенсивности, в зависимости от целей используются движения и средства управления, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сто­рону. Одновременно необходимо поддерживать ин­терес занимающихся не смотря на длительность и часто высокую нагрузочность этой части. Как пра­вило, в практике преподаватели, ис­пользуя поточный метод проведения упражнений, применяют различные **формы построения занятий: создают** программу конкретных движений под раз­личные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в "блоки" (блоковая хореография); используют короткие связки движе­ний ("бэйс" хореография) постоянно их трансфор­мируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствие с музыкальным сопро­вождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач ("фри­стайл" хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели — удержанию заданной интенсивности, что достигается при по­мощи средств регулирования интенсивности и ко­ординации при использовании различных хорео­графических форм построения занятия.

**Силовая часть**

**Период постепенного понижения** интенсивно­сти до "после разминочных" показателей состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партер­ной (силовой) части занятия. Силовая часть занятия или как её именуют партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка входит составной частью в основную часть занятия. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 мин. до полу­тора и более часов, в зависимости от цели заня­тия. Основной целью партерной части занятия яв­ляется развитие или поддержание силы.

Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы

Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития и поддержания силы. Как правило, используются упражнения стато-динамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки.

Дозирование нагрузки осуществляется также длинной рычага (управление моментом силы). В этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование; резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи т.п. Наиболее часто применяются упражнения: воздействующие на мышцы брюшного пресса груди, спины, плеча, таза, верхней части ног.

**Заключительная часть.**

Исходные положения при выполнении упраж­нений подобраны таким образом, чтобы обеспе­чить, по возможности, изолированное воздейст­вие на те или другие мышцы.

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврике. При занятиях другими видами оздо­ровительной аэробики для тренировки силы воз­можно использование специального оборудова­ния, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и т.д.). Во-пер­вых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда воз­можно при занятиях на полу. В некоторых случа­ях предметы и оборудование можно просто ис­пользовать как эффективное отягощение.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения "на расслабление" или "растягивание". Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения "на гибкость" - стретчинг, выполняе­мые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы, наиболее утомившиеся в процессе занятия.

При применении упражнений "на расслабление" используют элементы китайской гимнастики тайцзи-цуань, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга.

**Содержание занятий аэробикой**

Суть деятельности педагога при проведе­нии аэробного урока - управление дея­тельностью занимающихся с целью решения рек­реационных задач (активных отдых, эмоциональ­ная "зарядка") и получения тренировочных эффе­ктов, лежащих в основе улучшения физического состояния занимающихся и их здоровья в целом, предотвращая возможность травматизма и пере­напряжения организма.

Педагог управляет деятельностью занима­ющихся по следующим параметрам:

1. Состав двигательных действий и их комби­наций.
2. Правильность техники выполнения двига­тельных действий.
3. Интенсивность выполнения двигательных действий.
4. Величина нагрузки (определяется интенсив­ностью и объемом).
5. Психоэмоциональный фон занятия.

**Рекомендации при занятиях**

В ходе проведения занятий педагогу следует учитывать следующее:

* поставив цель, разучить новое движение или совершенствовать технику старого, необходимо соотнести уровень физической подготовленности обучающимся и способствовать исключению риска получения ими травмы;
* до начала обучения следует определить, как лучше обучать данному движению - как едино целому или по частям;
* демонстрация и устные рекомендации должны максимально соответствовать тому, чего педагог хочет добиться от учеников;
* при освоении нового движения, продемонстрировав его выполнение, можно предложить обучающимся представить его мысленно, в голове, а потом приступить к реальному выполнению;
* варьировать темп и скорость. Выполнив упражнение несколько раз в два раза медленнее, лишь затем приступать его выполнению с нор­мальной скоростью;
* давать устные и/или визуальные подсказки для выполнения тех элементов движения, от кото­рых в большей степени зависит его успех;
* не давать более 5-7 подсказок для каждого осваиваемого движения - любая лишняя инфор­мация будет забыта или не будет воспринята;
* указывать обучающимся на схожесть разу­чиваемых движений (или их частей) с теми, кото­рыми они уже владеют, но, возможно, сами этой связи не замечают.

**2.3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСАНКЕ В ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

* в положении стоя стопы слегка разведены врозь;
* стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление колен одинаково с носками;
* колени чуть расслаблены
* мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед;
* таз расположен ровно, без перекоса;
* грудь приподнята, плечи на одной высоте;
* голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
* при выполнении ходьбы, бега, прыжков нога ставится на всю стопу.

**2.4. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

В оздоровительной аэробике применяются современные, преимущественно эстрадные мелодии с отчётливо звучащими ритмическими акцентами, которые и определяют темп движений. Музыкальная фонограмма является одним из oпределяющих факторов, стимулирующим движем повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. Однако для того что бы она оказывала именно такое воздействие не обходимо соблюдение, по меньшей мере двух условий. Первое: необходим определённый темп музыкального сопровождения, второе: желательно учитывать музыкальные вкусы обучающихся хотя бы в возрастном аспекте.

Музыкальная грамота в аэробике имеет свою специфику. Музыкальные произведения для со­провождения занятий особым образом адаптиро­ваны для удобства как преподавателя, так и зани­мающихся, однако они сохраняют тему произве­дения, которая может быть как темой классиче­ского, так и популярного (эстрадного) направле­ния. Музыкальная фонограмма составлена по принципу "нон-стоп", она имеет ясно выражен­ные музыкальные акценты, которые преподавате­ли иногда между собой называют "битами", в ней отсутствуют паузы, а вся аранжировка подчинена задаче равномерности звучания отдельных кусков и относительной простоте подсчёта.

Наиболее простое строение музыкального произведения, в котором отдельные куски равно­мерны, называется "квадратным". Однако, его нельзя считать общим законом построения музы­кальных произведений. По своей длительности отдельные части сложных музыкальных произве­дений (симфонические произведения, опера и т.п.) могут находиться между собой в самых раз­личных ритмических соотношениях. Но для музы­кального сопровождения занятий гимнастикой и аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения именно квадратного строения, то есть такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Более того, если прежде аккомпаниатор, обеспечивающий музыкальное сопровождение занятий гимнасти­кой, должен был адаптировать музыкальное про­изведение для применения его в вышеуказанных целях, то в настоящее время производится специ­альная запись и продажа профессиональных кас­сет и СД для занятий аэробикой. Соответственно все музыкальные произведения, которые исполь­зуются для записи, адаптированы и имеют кроме ясно выраженных музыкальных акцентов ещё и «квадратное» строение. Таким образом, наименьшее (практически значимое в аэробике) построение, занимающее 4 такта, является музыкальной фразой. На слух граница фразы воспринимается как кратковременный (действительный или воображаемый) перерыв звучания (пауза), как контрастный скачок музыкальной мысли, смена темы, вопрос или ответ и т. д.

Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счётов), если считать по восьмым долям (на каждый счёт) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счёт). Таким образом, музыкальная, фраза фонограммы для занятий имеет 4 такта по 8 счётов каждый, то есть длится 32 счёта (при под счёте "на каждый счёт" или по восьмым долям) или 16 счётов (при подсчёте "через счёт" или по четвертям).

Соответственно и простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырёх частей (восьмёрок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того на сколько счётов рассчитан элемент. То есть, комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 4 элемента, по 8 счётов на каждый.

Как правило (и это ещё один момент адаптации музыкального произведения к сопровождению занятий аэробикой) первая нота (счёт) в каждом такте является ударной. Соответственно, ударными являются также 3, 5 и 7 счёты. Именно на эти счёты приходятся основные команды тренера-преподавателя и именно под эти счёты идёт движение (шаг) так называемой "ведущей" ноги.

Однако со временем, приходит время вносить разнообразие в занятия, развивать координацию, ритмичность, двигательную память. Тогда на помощь приходят так называемые "ритмические вариации движений". Это означает, что внутри такта (восьмёрки) производятся различные вариации движений, и в этом случае движения основные (целевые) могут уже прихо­диться и на неударные (неудобные) счёты. К при­меру, при занятиях степ-аэробикой "акцентирован­ное" движение в этом случае будет приходиться не только на "неударный" счёт, но к тому же и не под "ведущую" ногу (то есть, не на движении вверх).

Таким образом, тренеру-преподавателю аэробики не­обходимо в первую очередь набраться достаточно опыта в прослушивании музыкального произведе­ния, определения на слух начала музыкальной фразы и её отдельных частей, подсчёте, вариатив­ном подсчёте (через раз, по разному в отдельных тактах, ударные и неударные счёты), а затем уже практиковаться в выполнении упражнений с под­счётом и соответствующими командами.

Ещё один важный момент занятий, связанный с музыкальным сопровождением состоит в том, что с музыкой в аэробике связано правильное ды­хание при физической нагрузке. В аэробике не обучают механизму дыхания и движения, во вся­ком случае в аэробной части занятия. Считается, что дыхание должно быть естественным. Однако музыка заставляет дышать в соответствии с фраза­ми и тактами (к тому же, необходимо учесть эмо­циональный настрой). Это важно для обучающихся, но ещё более важно для самого преподава­теля, так как правильное дыхание - это правиль­ные команды и правильное управление группой при проведении занятия.

Ещё один важный момент занятий, связанный с музыкальным сопровождением состоит в том, что с музыкой в аэробике связано правильное ды­хание при физической нагрузке. В аэробике не обучают механизму дыхания и движения, во вся­ком случае в аэробной части занятия. Считается, что дыхание должно быть естественным. Однако музыка заставляет дышать в соответствии с фраза­ми и тактами (к тому же, необходимо учесть эмо­циональный настрой). Это важно для обучающихся, но ещё более важно для самого преподава­теля, так как правильное дыхание - это правиль­ные команды и правильное управление группой при проведении занятия.

В настоящее время нет проблем с поиском му­зыкальной профессиональной фонограммы для занятий оздоровительной аэробикой. Произво­дится и продаётся достаточное количество аудио­кассет и СД не только просто для занятий аэроби­кой, но и конкретно для занятий определённым видом аэробики, а также для разминки, заминки и силовой части занятия. На упаковках и кассетах указаны названия используемых произведений и темп фонограммы и её отдельных частей.

Тем не менее, тренеру-преподавателю аэробики следует подбирать фонограммы для занятий или выбирать из имеющихся с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и, желательно, как уже отмечалось, музыкальных вкусов. Так как для соз­дания музыкальных фонограмм для аэробики ис­пользуются самые различные музыкальные произведения: от классических до эстрадных, то выбор, как правило имеется, то есть можно найти и адаптированный вальс-бостон, и *«хард-рок».*

Можно создавать фонограммы для занятий и самостоятельно, записывая методом "нон – стоп» понравившиеся произведения. Это занимает достаточно времени и сил, но результатом является "авторская" фонограмма, подобранная конкретно для определённой группы или групп определенного возраста и уровня подготовленности, a также с учётом их музыкальных вкусов или музыкальных вкусов самого педагога.

Что касается темпа музыкальных фонограмм, то в оздоровительной аэробике приняты следующие параметры темпа (основная часть занятия после разминки):

- классическая (базовая) аэробика: до 160 музыкальных акцентов в минуту, "нижний предел» может составлять 140 музыкальных акцентов в минуту (молодой возраст- степ-аэробика: 120-130 музыкальных акцентов в минуту. Возможна работа и при темпе до 140 музыкальных акцентов в минуту, но при условии, что в этом случае не страдает техника движений;

- силовая аэробика, возможен различный темп в пределах указанного выше в зависти от вида используемого оборудования, уровня подготовленности контингента и других уже указанных параметров;

-танцевальная аэробика и другие "профильные» виды: темп также различен в зависимости oт танцевального направления или другого направления.

В разминке темп музыкальной фонограммы как правило, ниже и составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту. В заключительной части занятия темп-свободный.

Преподаватель может варьировать темпом му­зыкальной фонограммы даже не меняя её. Можно работать в темпе, в 2 раза превышающем имею­щийся и можно аналогично при необходимости снижать темп.

Темп музыкальных фонограмм в соревновательной композиции должен соответствовать следующим параметрам:

* классическая аэробика – 160-180 музыкальных акцентов в минуту;
* степ-аэробика – 140-160 музыкальных акцентов в минуту.

**2.5. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения noзнает окружающий мир. Поэтому при планировании детских оздоровительных занятий необходимо создавать безопасные, максимально комфортные и интересные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития и познания мира. Это условие необходимо учитывать не только при работе с детьми раннего и дошкольного возраста, но и при проведении занятий с младшими школьниками и подростками.

Технология построения детской оздоровительной тренировки учитывает три основные позиции:

* морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма;
* особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями;
* подбор адекватных методов и средств тренировки.

**В образовательной деятельности используются следующие** **педагогические технологии:**

* *Групповые* – предполагают организацию совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекции. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.
* *Технология коллективного взаимообучения* – обучение есть общение обучающих и обучаемых. Работа в парах сменного состава позволяет развить у обучающих самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех).
* *Педагогика сотрудничества* – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата. Основные принципы педагогики сотрудничества:
* учение без принуждения;
* право на свою точку зрения;
* право на ошибку;
* успешность;
* сочетание индивидуального и коллективного воспитания.
* *Игровые* – в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Цели игровых технологий:

* дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;
* воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
* развивающие: развитие качеств и структур личности;
* социальные: приобщение к нормам ценностям общества, адаптация к условиям среды.
* *Технология коллективной творческой деятельности* – предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Принципы технологии творчества:

* группы в которых обучающиеся чувствуют себя расковано;
* педагогика сотрудничества;
* применение методик коллективной работы: мозговой штурм, деловая игра, творческая дискуссия;
* стремление к творчеству, самовыражению, самореализации.

Оздоровительные занятия с детьми строятся в форме урока. Продолжительность урока зависит от возраста обучающихся. Перерывы между академическими часами в течение учебно-тренировочного занятия в связи с особенностями тренировочного процесса не предусмотрены. Предусматривать снижение физической нагрузки (релаксация до 10 минут) через каждые 40 минут занятий.

Каждый урок состоит из трех основных частей:

Разминка начинается с простых, не сложных по координации и хорошо разученных упражне­ний. За время разминки частота сердечных сокра­щений у детей поднимается до 140-150 ударов в минуту и в этом режиме проводится основная часть урока, которая содержит несколько ударных серий упражнений, необходимых для тренировки выносливости и работоспособности у детей.

Первая ударная серия начинается сразу после разминки и состоит из двух частей по 10 секунд с интервалом 3 минуты. В данном случае мы воздей­ствуем на креатин-фосфатный механизм образо­вания энергии. В течение 10 секунд выполняются упражнения высокой интенсивности (бег или прыжки). Частота сердечных сокращений может подниматься до 180-190 ударов в минуту, однако такое увеличение пульса весьма оправдано, так как показатели ЧСС у детей в покое выше, чем показатели взрослых. Интервал в 3 минуты необ­ходим для снижения ЧСС до 150-160 ударов в ми­нуту. В это время выполняются упражнения сред­ней интенсивности, направленные на развитие координации движений.

Далее разучивают­ся новые упражнения и движения, частота сердеч­ных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту.

Затем выполняются две серии упражнений, которые по времени строятся следующим образов: 30 секунд интенсивной нагрузки — 1 минута ак­тивного отдыха — 30 секунд интенсивной нагруз­ки. Во время выполнения интенсивной нагрузки (30 секунд) частота сердечных сокращений может подниматься до 160-170 ударов в минуту. Выполнение подобных серий упражнений направлено на тренировку гликолитического механизма образования энергии. Между сериями в течение 5 – 6 минут выполняются упражнения средней или невысокой интенсивности, при которых частота сердечных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту. В это время могут выполняться упражнения на развитие силы и гибкости.

При построении детской оздоровительной тренировки необходимо учитывать тот факт, что развитие физического и психоэмоционального утомления у детей идет значительно быстрее, чем у взрослых. Поэтому при выборе упражнений необходимо учитывать то обстоятельство, что при достаточно большом наборе движений, количество повторений ограничивается до 4-8 pаз.

Большинство уроков имеют комплексную направленность и содержат упражнения на развитие всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также освоение новых двигательных действий.

Большое значение в детском оздоровительном уроке имеет игровая направленность. Игры можно проводить в несколько приемов в основной части урока, и они могут быть направлены как на освоение новых движений, так и на закрепление разученных. С детьми младшего школьного возраста рекомендуется проводить уроки по единому игровому сюжету. В этом случае необходимо продумывать использование некоторых атрибутов, которые способствую развитию сюжетной линии урока (например: «Путешествие, в подводный мир", "Полет в космос" и т.п.). Уроки, содержащие игровые элементы, способствуют формированию и поддержанию интереса к оздо­ровительным занятиям.

**2.6. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА**

Прежде всего, необходимо определить длительность комплекса в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями обучающихся. Как правило, комплекс 40-45 минут. После чего, рассчитывается время для каждой из его частей. Оптимальное их соотношение 20-70-10%.

Затем необходимо определить содержание каждой из ее частей, кол-во и продолжительность ходьбы и бега, прыжков, соотношение выполнений упражнений стоя, сидя, лежа.

Для начинающих целесообразно включать 1 серию бега и прыжков по мере роста подготовленности – 2-3 «пиковых нагрузки». На одно упражнение в комплексе отводится 30-40 с. На следующем этапе составляется фонограмма музыкальных произведений,

**2.7. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ**

При постановке композиции необходимо учесть следующие компоненты:

1. Подбор музыкального произведения в соответствии с правилами.
2. Соответствие движений и одежды выбранному стилю.
3. Сбалансированное использование базовых элементов аэробики и их сочетание.
4. Движение руками и ногами.
5. Ракурсы движений.
6. Разнообразие рисунков в композиции.
7. Сложную сюжетную линию и оригинальность.

При постановке композиции для детей, приветствуется сюжетная линия игрового или имитационного характера, т.е. чередуя базовые элементы с имитацией повадок зверей и птиц, героев мультфильмов и т.д. Композиция может начинаться как с пирамиды, так и с выхода команды с одной или с разных сторон.

Композиция будет зрелищной, когда вдвижении меняется ракурс исполнения, выполняются интересные перестроения.

Смену рисунка можно выполнять через каждые 8-16 счетов. Повтор одного элемента в восьмерке не более двух раз.

Именно такой вариант построения восьмерки дает возможность оценить творческий и профессиональный подход тренера к составлению композиции.

При постановке рисунка необходимо выделить следующие группы базовых элементов:

- элементы в основе которых лежит продвижения вперед, назад;

- в основе которых лежат продвижения в сторону;

- в основе которых лежат повороты;

Выбранные элементы нужно сочетать с элементами, которые выполняются на месте, изменяя ракурсы движений.

При постановке композиции следует обратить внимание на подбор ракурса выполнения элементов.

Подбор музыкального материала является одним из важных компонентов успеха в постановке композиции. Музыкальное сопровождение должно быть ярким, выразительным, запоминающимся. Специальные эффекты в аранжировке должны быть подчеркнуты базовыми движениями рук или ног с учетом специальных требований, в аэробике не допуская переразгибания в суставах. Темп музыкального произведения 146-150 ударов в минуту. Время композиции 1мин. 55сек - 2мин. Композиция должна быть построена на базовых элементах аэробики, выполняемых на каждый такт музыкального сопровождения.

* При составлении композиции, необходимо учесть, что к снижению оценки могут привести следующие нарушения:
* несоответствие темпа музыкального сопровождения;
* выполнение элементов через такт;
* несоответствия стиля музыки и движения;
* некачественная запись

При определении композиционного рисунка необходимо помнить о взаимодействии между членами команды, о контактном выполнении элементов в парах.

Увлечение одними и теми же элементами приводит к однообразию и влечет к сбавке за оригинальность. Особое внимание уделяется выполнению технике базовых элементов, при этом сохраняя правильную осанку.

Оценка выступления участников производится в соответствии с регламентом и правилами судейства соревнований FISAF.

**2.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В группах «технической подготовки» для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

**Темы теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма человека. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.  Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.  Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. |
| 3. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.  Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.  Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).  Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.  Инвентарь. |
| 4. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.  Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.  Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. |
| 5. | Правила организации и проведения соревнований. | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. |
| 8. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.  Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.  Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу. |
| 9. | Физическая подготовка. | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств. |
| 10. | Единая всероссийская спортивная классификация. | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. |

**2.9. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**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 (из и. 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).

**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.

1.И.п.: сед ноги вместе. Вытянуть стопы и пальцы максимально от себя в положении «point», а затем привести в положение «flex».

2.И.п.: сед, касаясь ягодицами пяток, руки упираются в пол. Вытянуть ноги в коленях и вернуться в и.п.

3.И.п.: опираясь на колено одной ноги и на подъем другой. Руками «выталкивать» пятку вперед.

4.Проделать plie по второй позиции, подвернув пальцы. Задержаться в самом низком положении и вернуться в и.п.

5.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп правой и левой ногой, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

6.И.п.: сед ноги вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Сгибание пальцев стоп, а затем подключается работа в голеностопном суставе.

7. И.п.: сед ноги вместе, пятки вместе, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

8. И.п.: сед ноги вместе, стопы разогнуты, резина закреплена на стопах скрестно, кисти рук у грудной клетки. Пронация и супинация стоп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-18 лет** |
| 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) |
| 2. Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 12 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2. Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 8 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2.Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 4 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2.Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 4 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. |
| 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) |
| 4.Отжимания: обычные, с хлопком. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком, с шагом в сторону. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком, с шагом в сторону, в парах: второй спортсмен держит ноги первого. |
| 5. В висе на перекладине: колени к груди, подворачивая таз вперед. | 5.В висе на перекладине: подъемы прямых ног выше 90 градусов | 5.В висе на перекладине: подъемы прямых ног до касания перекладины | 5.В висе на перекладине: подъем переворотом |
| 6.200 прыжков на скакалке на двух, 70 – на правой, 70 – на левой; через степ-платформы, 1 степ в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.300 прыжков на скакалке на двух, 80 – на правой, 80 – на левой; через степ-платформы, 1 степ в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.400 прыжков на скакалке на двух, 90 – на правой, 90 – на левой; через степ-платформы, 2 степа в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.500 прыжков на скакалке на двух, 100 – на правой, 100 – на левой; через степ-платформы, 2 степа в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек |
| *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | 7. *Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу |
| 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) |
| 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. |
| 10.Изучение простейших прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. |
| 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. |
| 12.Изучение махов 1ого и 2ого уровней различной направленности. | 12.Изучение махов 1ого, 2ого и 3его уровней различной направленности. | 12.Изучение махов 1ого, 2ого и 3его уровней различной направленности. Круговые махи. | 12.Изучение махов 1ого, 2ого и 3его уровней различной направленности. Круговые махи. |
| 13.Изучение модифицированных базовых шагов в высокоинтенсивном режиме. | 13.Изучение модифицированных базовых шагов в высокоинтенсивном режиме, в сочетании с амплитудными прыжками. | 13.Изучение модифицированных базовых шагов в высокоинтенсивном режиме, в сочетании с амплитудными прыжками. | 13.Изучение модифицированных базовых шагов в высокоинтенсивном режиме, в сочетании с амплитудными прыжками и элементами 5ого вертикального уровня. |
| 14.Отработка соревновательных программ на синхронность по времени. | 14.Отработка соревновательных программ на синхронность по времени и амплитуде. | 14.Отработка соревновательных программ на синхронность по времени и амплитуде. | 14.Отработка соревновательных программ на синхронность по времени, амплитуде и ориентации в пространстве. |
| 15.Изучение алгоритма проведения соревнований. Участие в судействе соревнований для младшего школьного возраста. | 15. Изучение технических правил соревнований. Практика судейства программ команд «Введение в дисциплину». | 15. Изучение технических правил соревнований. Практика судейства программ команд «Введение в дисциплину». Составление связок для программ «аэробики» и «степ-аэробики». | 15.Изучение технических правил соревнований. Практика судейства программ команд «Введение в дисциплину». Работа в качестве кураторов младших команд. |

**2.10. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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).

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 janibc 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°; double b.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 I'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 I'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en I'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 Ie 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 - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

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

•Grand battement jete - мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног.

*Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G:b.j. balance -grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

**2.11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении

неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний .

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность , активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности ребенка является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

* формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
* развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
* воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
* воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
* развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

**2.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

**2.13. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
* выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**2.14. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в аэробике терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

**2.15. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по фитнес-аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями юные спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.16. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов по фитнес-аэробике.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для участия в соревнованиях.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), имеется аудиотека с музыкальными композициями программ, видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших команд России, с подборками выступлений лучших команд на соревнованиях различного уровня, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Баллы | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 |
| Прыжок вверх, без взмаха руками, см | 42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 | 21-20 | 19-18 | 17-16 | 15-14 |
| В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 90 гр.30 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Прыжок в упоре лежа за 20 сек., раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Складывание из положения лежа на спине за 1 мин., раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног |  | Полная складка, но с удержанием прямых ног руками |  | Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками |  | Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног |  | Удержание слегка согнутых ног руками за носки стоп |  |  |  |  |  |  |
| Шпагаты (правый, левый, прямой) | Голени и бедра плотно прилегают к полу |  | Голени и бедра недостаточно прилегают к полу |  | Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170 гр. |  | Ноги разведены на 145 гр., касаются пола лодыжкам |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастический мостик | Колени прямые, плечевые суставы полностью выпрямлены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Колени, локти и плечи согнуты |

В течение освоения программы обучающиеся проходят текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Максимальная сумма баллов -70.

Необходимо набрать 40 баллов для учащихся 8-9 лет, что приравнивается к оценке «5».

30 баллов – «4».

20 баллов – «3».

Необходимо набрать 45 баллов для учащихся 10-11 лет, что приравнивается к оценке «5».

35 баллов – «4».

25 баллов – «3».

Необходимо набрать 50 баллов для учащихся 12-13 лет, что приравнивается к оценке «5».

40 баллов – «4».

30 баллов – «3».

Необходимо набрать 55 баллов для учащихся 14-15 лет, что приравнивается к оценке «5».

45 баллов – «4».

35 баллов – «3».

Необходимо набрать 60 баллов для учащихся 16-18 лет, что приравнивается к оценке «5».

50 баллов – «4».

40 баллов – «3».

**4. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИ­ГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (И ЭЛЕМЕНТОВ) ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

**4.1. БАЗОВЫЕ ШАГИ: ДИСЦИПЛИНА «АЭРОБИКА»**

Особенности техники:

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

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

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

2*.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.

* 1. *Матbо-* 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.
  2. *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.
  3. *Box step* - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону пра­вой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сто­рону шага.

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

* + 1. *Zorba-* шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ле­вой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
    2. *Kick ball change:* kick cha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

**Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги):**

* + - 1. *.Step touch-* шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
      2. *.Кпее-ир-* 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.*СиН—* шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой — з ах л ест пра­вой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный неболь­шой наклон туловища вперед (от бедер).

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

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

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

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

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

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

*XO.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.

* + 1. *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 ле¬вой (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 не¬большой 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 не-большой 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 впе¬ред - 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.

1 l.Box step+cha-cha-cha - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирую¬щая нога меняется на левую.

12.Box step+lift - шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лиди¬рующая 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. Лидирую¬щая нога меняется на левую.

14.Step cross+lift - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -подъем ле¬вой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирую¬щая 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 сторо¬ну - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. ll.Kick ball change+lift:

вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лиди¬рующая 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 ле¬вой 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 дви¬жению.

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

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

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

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

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

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

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

* + 1. *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.
       1. *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.
       2. *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.
       3. *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.

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

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

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

**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 (Р1КЕ) - 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 (СОSSАСК) - 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 СОSSАСК 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 проявлением гибкости:**

1 Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL 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 ТНROUGH) (РАNСАКЕ) — 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 360º 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 ТО 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Е.С.Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001 г.
2. К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.
3. М.А.Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.
4. В.Ю.Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
5. Е.Б.Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г
6. И.А.Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
7. Т.С.Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
8. Е.В.Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
9. Э.Б.Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.
10. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 г.
11. Н.А.Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.
12. В.Я.Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
13. Т.С.Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
14. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
15. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
16. А.А.Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
17. [www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)

18. Психология спорта: Хрестоматия/- М:АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).

19. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.

20. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.

21. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)

22. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176 c.

23. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.

24. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - http://www.fitness-aerobics.ru/

25. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.

Тематический план-график учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике на 20\_\_-20 учебный год

по программе "Техническая подготовка по фитнес-аэробике \_\_\_ года обучения"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1** | | **2** | | 3 | | **4** | | **5** | | 6 | | **7** | | 8 | | 9 | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** | | **20** | | **21** | | **22** | | **23** | | **24** | | **25** | | **26** | | **27** | | **28** | | **29** | | **30** | | **31** | | **32** | | **33** | | **34** | | **35** | | **36** | | **37** | | **38** | | **39** | | **40** | | **41** | | **42** | | **43** | | **44** | | **45** | | **46** | | **47** | | **48** | | **49** | | **50** | | **51** | | **52** | |  | | Всего | |
| **1. ТЕОРИЯ** | |  | | **1** | |  | |  | |  | |  | | **I** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **1** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **1** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 4 | |
| 1. Самостоятельная подготовка к выполнению программы. Почему важна разминка. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| *2.*Зависимость результатов команды от психологической подготовки. | |  | | **X** | |  | |  | |  | |  | | **X** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3.Техника безопасности на соревнованиях и тренировках. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **X** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 4. Самостоятельная работа по ндивидуальным планам. | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **X** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **2. ПРАКТИКА** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **ОФП** | | **2** | | **1** | | **2** | | **3з** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **3** | | **2** | | **4** | | **4** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | |  | | **106** | |
| 1.Комплексы ОРУ | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 2.Бег с различной интенсивностью. | | \ | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **\** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 3.Прыжки в длину, высоту, на скакалке. | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 4.Силовые комплексы. | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 5.Подвижные игры. | | **X** | |  | | **X** | | \ | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | \ | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | \ | | **X** | | **\** | |  | |
| **СФП** | | **1** | | **2** | | **2** | |  | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **1** | | **2** | | **2** | | **4** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | |  | | 100 | |
| 1.Комплекс упражнений на развитие координации. | |  | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 2.Комплекс упражнений на развитие равновесия. | |  | | \ | | \ | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 3.Комплекс упражнений на развитие гибкости. | |  | | **X** | | » | |  | | " | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 4.Комплекс упражнений на развитие вын-ти | |  | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **\** | |  | |
| 5.Комплекс упражнения на развитие силы | |  | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **\** | |  | |
| **3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | **1** | | **2** | | **2** | | 1 | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **1** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | |  | |  | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | |  | | **95** | |
| **1.** Изучение прыжков второго уровня в связках с базовыми шагами в высокоинтенсивном режиме. | |  | |  | |  | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | \ | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |  | |  | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 2. Обучение синхронной работе в соревновательной программе. | |  | | **X** | | **X** | | \ | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 3. Отработка блоков соревновательной **программы.** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Y | |  | |  | | Y | |  | |  | |  | |  | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 4.Развитие чувства ритма, музыкального слуха. | |  | | **X** | | **X** | | **X** | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |  | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | | **X** | |  | |
| 4. СОРЕВНОВАНИЯ | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 5. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ | | 2 | |  | |  | | 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 1 | |  | |  | |  | | 1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 1 | |  | |  | |  | | 7 | |
| ИТОГО: часов в неделю | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | б | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |  | | 312 | |

Тренер-преподаватель

Примечание: С 1 по 40 неделю (240 часов) - групповые занятия, с 41 по 52 неделю (72 часа) - самостоятельная работа в летний период.