

Управление образования города Ростова-на-Дону

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 3»**

(МБУ ДО СШ № 3)



Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО СШ № 3

М.В. Васильев

Приказ № 66-О от 03.03.2026 г.

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 2 от 03.03.2026 г.

Программа по
фитнес - аэробике (старше 18 лет)
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 3»

Составители:
тренера-преподаватель Кириленко М.А.
инструктор-методист Колосей Н.И.

г. Ростов-на-Дону
2026 год

1. Пояснительная записка

Программа по фитнес - аэробике старше 18 лет (далее – Программа, далее - СШ) разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а так же с учетом многолетнего опыта работы педагогического коллектива школы по подготовке квалифицированных спортсменов по танцевальному спорту (фитнес - аэробика).

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Спортсмены делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые. С каждой командой работает тренер по фитнес - аэробике и, по мере необходимости, тренеры-специалисты.

Фитнес - аэробика, состоит из разнообразных спортивных дисциплин, и является универсальным средством физического воспитания обладающим уникальными возможностями развития координационных и двигательных способностей. Также занятия влияют на формирование положительного эмоционального тонуса, восстановление физиологических механизмов центральной регуляции мышечного тонуса и двигательных функций. В процессе занятий корректируются осанка, двигательная активность, точность и быстрота движений. Усиленная мышечная работа способствует повышению физической работоспособности, активизирует энергетический и пластический обмен, стимулирует функцию внутренних органов. Возрастная адекватность дозированной физической и психо-эмоциональной нагрузки предупреждает переутомление.

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

Федерация фитнес-аэробики России является общероссийской общественной организацией и аккредитована по виду спорта «фитнес-аэробика» Федеральным агентством по физической культуре и спорту (Номер приказа по аккредитации К628 от 22 сентября 2006г.). В ВРВС - «фитнес-аэробика» - номер код 1250001311Я: дисциплины «аэробика» - 1250011311Я, «степ-аэробика» - 1250021311 Я, «хип-хоп-аэробика» - 1250031311Я (Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 года).

Цель и задачи программы

Основная цель этой программы - создание условий для приобщения детей и подростков к занятиям фитнес-аэробикой, спортивному танцу, развитие природных задатков и творческого потенциала, физического совершенства в процессе обучения.

Программа предполагает решение следующих общих задач:

1. Образовательные:

- ▲ дать основы знаний по ритмике (музыкальная и танцевальная азбука);
- ▲ дать понятие о выразительности исполнения показываемой программы;
- ▲ познакомить с общей историей фитнес - аэробики и материалами этого вида спорта;

- ✧ формировать умение, передавать характер, стиль, манеру исполнения различных трюков;
 - ✧ профессионально-прикладная подготовка обучающихся старшей группы;
 - ✧ формирование подхода к процессу подготовки «своей» программы, как к объекту творческой деятельности;
 - ✧ приобретение знаний в области построения, моделирования и конструирования костюма для выступлений, актёрского мастерства;
 - ✧ изучение правил построения композиции.
2. **Воспитательные:**
- ✧ формирование общественной активной личности раскрытие индивидуальных особенностей, оказание помощи в самореализации и самовыражении;
 - ✧ прививает навыки здорового образа жизни;
 - ✧ воспитание культуры поведения.
3. **Развивающие:**
- ✧ развить слух, чувство ритма, координации и ориентации ребёнка в пространстве;
 - ✧ скорректировать осанку, формировать умение держать тело в статике и динамике (общее специальное физическое развитие);
 - ✧ развить творческое воображение и эмоциональное артистичное исполнение, выразительность и музыкальность;
 - ✧ выявить и развить творческую индивидуальность;
 - ✧ воспитание хорошего вкуса через эстетическое развитие, понимание красоты и гармоничного равновесия окружающего нас мира.

Результатом реализации Программы является:

- ✧ формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям фитнес - аэробики и здоровому образу жизни.
- ✧ всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- ✧ овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений.
- ✧ развитие специальных физических качеств: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- ✧ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

В результате освоения данной программы занимающиеся должны знать:

- ✧ историю развития фитнес - аэробики;
- ✧ правила техники безопасности;
- ✧ правила ФФАР;
- ✧ содержание программ «Фитнес - аэробика», «Степ - аэробика», «Хип - поп»;
- ✧ основные обязательные элементы фитнес - аэробики (базовые положения кистей рук, базовые шаги, прыжки, и др.) и технику их исполнения.

Уметь:

- ✧ отличать фитнес - аэробику от других видов спорта (спортивной акробатики, гимнастики, черлидинга).

2.Примерный план тренировочных занятий:

		Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	128

3	Специальная физическая	50
4	Техническая подготовка	48
5	Хореография	20
	Всего	256

3. Методическая часть

3.1. Организация тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с Программой, расписанием тренировочных занятий, учебным планом,

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академический час равен 45 мин.)

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы.

Штатное расписание СШ определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников.

3.2. Цели, задачи и особенности обучения

Основная цель тренировки: освоение базовых элементов средней группы трудности, позиций корпуса и рук, освоение основ передвижения по площадке, а также работы в паре и группе. Специальная техническая подготовка и формирование стиля выполнения элементов.

Основные задачи:

- ✧ формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям фитнес - аэробики и к здоровому образу жизни.
- ✧ укрепление здоровья;
- ✧ формирование правильной осанки;
- ✧ формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- ✧ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- ✧ обучение занимающихся основным элементам программ: «фитнес – аэробики», «степ – аэробики», хип-хоп»;
- ✧ обучение технике выполнения прыжков, пируэтов, махов, шпагатов, акробатических упражнений;
- ✧ обучение правилам техники безопасности во время занятий, правилам оказания первой помощи при травмах;
- ✧ развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом:

- ✧ позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.
- ✧ суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.
- ✧ интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

- ✧ регулярные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.
- ✧ продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.
- ✧ особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.
- ✧ антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.

Особенности обучения:

- ✧ необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
- ✧ целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.
- ✧ при преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.
- ✧ значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
- ✧ нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
- ✧ занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основные методы:

- ✧ наглядный метод (с правильным показом);
- ✧ игровой;
- ✧ повторный;
- ✧ равномерный;
- ✧ круговой;
- ✧ контрольный;
- ✧ соревновательный.

Формы организации деятельности занимающихся:

- ✧ фронтальная;
- ✧ групповая;
- ✧ индивидуальная.

Методика контроля:

- ✧ контроль на этапе спортивной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.
- ✧ особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.3. Планирование тренировочного занятия

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног:

вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условия проведения тренировочного занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

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

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части тренировочного занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать упражнения на расслабление, растягивание.

3.4. Программный материал

3.4.1. 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. Противходом налево, направо. Движение по диагонали змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

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

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

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

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

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

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из 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 0,5-1 кг): 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, повороты), 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 (10-20 мин). 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. Проплыwanie 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.

3.4.2. 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 поднятие 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, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух

ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через Препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

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

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

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

3.4.3. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- ▲ **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности. по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.
- ▲ **Plie** — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* demi plie— полуприседание; grand plie — полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.
- ▲ **Battement tendu**— движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедро 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 бедро опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед ее и после него; «раскачивание» корпуса.
- ▲ **Rond de jambe partee**— 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 бедро опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.
- ▲ **Battement fondu** — сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; 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 l'air** - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) — **Rond de jambe en l'air endehors**; спереди-назад (вовнутрь) - **Rond de jambe en l'air endedans**. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.
- ▲ **Petits battement sur le cou-de-pied** — перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».
- ▲ **Battement relevent** - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.
- ▲ **Battement developpe** — медленное поднимание ноги через *pas de*. 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.

4. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) финтес-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. при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)

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

2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V- step* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг 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.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change: kick cha-cha* - правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
2. *Knee up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

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

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

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

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

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад - правую приставить

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

5. *V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
7. *Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
9. *Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
10. *Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
11. *Box step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога 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. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
14. *Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой — подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
16. *Zorba + lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
17. *Kick ball chang+ lift*

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

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

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Doubl 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. *Supermen* - с правой два прыжка в сторону- 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

4.2. Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

- ▲ используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
- ▲ спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
- ▲ подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
- ▲ при выполнении L,Re пятку на пол не опускать;
- ▲ запрещается спрыгивать со степа;
- ▲ подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- ▲ подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
- ▲ не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- ▲ не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- ▲ таз находится в нейтральной позиции;
- ▲ угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90°;
- ▲ базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов.

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

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

2. *V - step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. *Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. *Pivot* - выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
6. *Reverse turn* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

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

1. *T—step* — 1-шаг правой на стен, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на стене 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 стена, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол стена, 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 стен, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставать обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7-шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги и 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 стена, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут
4. *Lift side* — шаг правой на стен, 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 стена — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать.
7. *Chasse* — подходом сбоку по всей длине стена— 1-2 - ча-ча (правая нога на стене, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4—правую приставить.
8. *Pony* — выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ— ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.
9. *Chasse mambo back*— боком к ступу, через степ, 1-2 — правой ча-ча-ча через стен, 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 стен, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не прыгивать.
11. *V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не прыгивать.
12. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не прыгивать.
13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.
14. *Pivot+cha-cha-cha* — 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка — поворот на полу, 3-4 — шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Reverse+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 Lift1* (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.

4.3. Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

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

Движения с низкой амплитудой

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

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L- side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating over head press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.
2. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».
3. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
4. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
5. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- ▲ ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- ▲ полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- ▲ шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- ▲ подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- ▲ скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- ▲ галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- ▲ чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- ▲ прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- ▲ прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- ▲ Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- ▲ толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- ▲ бег с «захлестыванием» голени назад;
- ▲ бег, высоко поднимая бедро;
- ▲ Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

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

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

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

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
9. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
10. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед. А другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Угол сгибания колена не может быть больше чем 60° . Приземление на две ноги.
11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
12. Хич-кик (HITCH KICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

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 (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 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.

4.4. Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»

4.4.1. Изучение и совершенствование техники исполнения элентентов, изоляция и фиксация, подвижность и отдельная (одновременная) работа различных частей тела. Стили хип-хоп-аэробики (с учётом соответствующего музыкального сопровождения):

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

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

научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения.

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

Strobbing - имитация движений в свете стробоскопа. Все движения состоят из множества мелких (или не очень) фаз/остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для лёгкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Сначала это может показаться трудным или даже невозможным, однако, зажимая мускулы, нельзя достичь точного повторения эффекта. Рекомендуется использовать для стробинга хорошо знакомые вам движения или жесты (надевание перчаток, доставание носового платка, надевание шляпы и т. п.). Необходимо отработать жест, сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц. Затем, когда вы почувствуете, что мышцы “запомнили” движение - расслабьтесь и попробуйте выполнить то же самое с остановками. Не торопитесь и не напрягайтесь. Все придет с практикой.

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

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

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

внимание, а если дадите вашему роботу соответствующую мимику - считайте, вы профессионал.

Floating/Gliding — скольжение - является и отдельным стилем среди других фанк стилей, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций, хотя лично подсчитывать я бы не взялся. Наиболее популярными являются glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk - “лунная походка”, популяризованная (но не придуманная!) Майклом Джексоном и, пожалуй, “wobble walk - которое весьма трудно описать, но выглядящее очень характерно для своего названия (wobble - зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных knee glides - скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное - это glides. Под floats же тот же мистер Виглс понимает ни что иное, как элементарную ходьбу “пятка-носок”. Стоит заметить, однако, что на основе этой техники существует отдельный танец “creep walk”, напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одна - движение создает иллюзию того, что вы двигаетесь в одну сторону, а вас плавно сносит в другую (возьмите, к примеру, ту же “лунную походку”, которую исполняли еще мимы, и в частности великий Марсель Марсо, и которая называлась “walk against the wind” - “ходьба против ветра”). Что же касается техники исполнения, то возможно это дело вкуса, но как сказал кто-то из западных танцоров (не помню кто, но я с ним согласен), скользить нужно как можно плавнее. Имеется ввиду, что корпус ваш не должен подпрыгивать - плечи, грудь, голова на все время на одном уровне. Это сложнее, и многие при выполнении боковых глайдов не обращают на данную деталь внимания. А зря, так как с учетом этих особенностей движение смотрится гораздо эффектнее.

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

B-Boving style Breaking- брейкинг, также известный как би-боинг - это динамичный стиль танца, являющийся неотъемлемой частью культуры хип-хопа и развившийся в Южном Бронксе Нью-Йорка в конце 20 века. Breaking является одним из пяти первоначальных составляющих хип-хоп культуры. Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход, вращения на различных частях тела, отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации. Это направление очень развилось в последнее время и имеет множество подстилей.

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

King Tut (tutting) - в переводе с английского, King Tut - “король Тутанхамон”, изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков и фресок, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Кисть прямая (либо “лодочкой”), пальцы вместе; ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. О том, кто первым начал танцевать tutting в рамках фанковых стилей, нам неизвестно. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические

фигуры, вы можете фиксироваться, и это будет основной техникой (как и в поппинге) или нет, но в любом случае каждая поза, каждый угол обязан попадать в ритм музыки. Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

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

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

Slowmo (сокращение от slow motion - замедленное движение) - это стиль, увидеть который можно, воспользовавшись видеомagneтофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедлиться до полной остановки. Главное, следите за тем, чтобы попадать в ритм музыки. И, конечно, обратите внимание на те же мелкие детали, что и в боттинге, так как, скажем, “замедлив” все тело, но не замедлив стопы, кисти и голову, вы испортите весь эффект.

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

Vogueing (от амер.”vogue”-модный) - стиль, который передаёт манеру движения манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтированной поп-звезды во время концерта или при фото-сессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны или Кайли Миноуг с участием танцоров этого редкого стиля. Его основа - позы моделей

при показах модных вещей, а также положения тела при съемках видео-клипа, дефиле haute couture или во время рекламных роликов.

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

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

House Dance- стиль хаус является как современным направлением клубной музыки, так и разновидностью танцевальной культуры хип-хопа, исполняемой под соответствующие ритмы. Хаус, также как и поппинг, выступает в роли зонтичного термина для различных подстилей этого вида и имеет своё неповторимое «лицо» среди многообразия хип-хоп культуры. Первоосновой для его исполнения служит, конечно же, соответствующая музыка, в основном с так называемым “прямым битом и достаточно высоким темпоритмом по сравнению с другими направлениями хип-хоп музыки. В концепции хауса лежат сложные и многочисленные передвижения ног, коленей в манере freestyle, волнообразные движения корпуса («кач»), часто используются прыжки и выходы в партер. Очень динамичный танец, требующий отличной физической подготовленности и выносливости, а также хорошего чувства ритма, изящности исполнения и безграничной фантазии.

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

Krump- мощный, агрессивный - настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив. Выверенных до миллиметра танцевальных параметров в крампе не существует. Чтобы «крамповать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как

можно быстрее! Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анджелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы old school тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп - это бурный и гиперскоростной танец. Кроме того - это особое психофизическое состояние человека. Если происходит массовый крамп-бэтл, то некоторые американские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию. Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово "krump" часто используют для описания мощных и крушащих землю танцевальных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений - крампер танцует отрывисто, быстро двигается, часто прыгает, и вступает в физический контакт с партнерами по танцевальной "драке". В наше время разделяют, собственно, krump и clowning, а также stripper dance. К зарождению krump и clowning имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми - создатель clowning -стиля, клоунского танца (1992г., Лос-Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

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

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

Разминка:

- ▲ вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);
- ▲ плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- ▲ грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- ▲ наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;
- ▲ вращения тазом (круговые — в правую и левую стороны);
- ▲ вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
- ▲ вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- ▲ вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
- ▲ вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

- ▲ ноги шире плеч, ступни на полу; перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая на пятке (движение вправо-влево);
- ▲ вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноименные стороны);
- ▲ вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- ▲ вращение кистей рук внутрь и наружу.

Растяжка:

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

Прыжки:

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

4.4.3. Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп-хореографии (по стилям)

для занятия LOCKING:

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

для занятия BREAKING:

- ▲ стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
- ▲ упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела;
- ▲ передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
- ▲ переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
- ▲ вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

Для занятия WAVING ("electric boogie"):

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

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

Для занятия GLIDING («floating»):

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

Для занятия KINGTUT («tutting»)

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

Для занятия **KRUMP**:

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

Для занятия **HOUSE**:

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

Для занятия **NEW STYLE**:

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

5. Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП -

вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

6. Программный материал для проведения теоретической подготовки:

6.1. История развития вида спорта

Фитнес - аэробика как вид спорта. История развития фитнес - аэробики. Фитнес - аэробика как инструмент развития личности. Правила ФФАР. Техника безопасности на занятиях фитнес - аэробики. Основные положения программ фитнес - аэробики.

6.2. Место и роль физической культуры в современном обществе.

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

В социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач - активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.

Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается новых качественных результатов, формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры. С одной стороны, от духовной культуры она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой - она обогащает культуру, науку, искусство, литературу социальными ценностями в виде теорий, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки. Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения.

Материальным является результат воздействия на биологическую сторону человека - физические качества, двигательные возможности. Духовное воплощается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, в теоретическом обосновании целей, задач, содержания методов и т.п. Поэтому физическая культура представляет собой сложное социокультурное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию. Конечным результатом является всесторонне и гармонически развитая личность, способная принести пользу обществу и наслаждаться многообразием своих собственных видов деятельности.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной культуры, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, методик, технических средств. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования. Тем самым она способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной

культуры, теории и практики. Все это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры общества. Она обогащает культуру общества информацией уникальной, т.е. такой, какую невозможно получить ни из какого другого источника. Это, например, относится к деятельности человека в экстремальных условиях (в сфере спорта, в космосе). Без ежедневных систематических физических упражнений в космических полетах, без тренажеров и гимнастических приборов человек в космосе не в состоянии сохранить длительное время здоровье и работоспособность. В сфере физической культуры возникли теория «пульсовой стоимости» двигательной деятельности человека, осуществляемой в умеренном режиме и на пределе возможностей, определено значение максимального потребления кислорода (МПК) в процессе двигательной деятельности, методы кардиолитирования, повышения работоспособности с использованием гипоксемии, теория переноса по навыкам и качествам и многие другие теоретические положения и методы. Они широко используются в медицине, профессиональной подготовке космонавтов, специалистов различных профессий, военнослужащих (моряков, танкистов, десантников, разведчиков и т.п.).

Физическая культура дает объективную информацию о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок, об особенностях процессов адаптации к ним, о биологических резервах организма. Она способствует возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (безопасные перекрытия стадионов), технике (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям спорта), создании искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных дорожек, катков), в области хореографии и циркового искусства. Вся информация позволяет составлять опережающие программы развития человека, вносить в них коррективы, углублять знания о человеке, оперативно воздействовать на различные стороны его физического и интеллектуального развития.

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, так как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества.

Другим видом физической культуры, удовлетворяющей потребности личности, является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или около предельных уровнях. Это своего рода лаборатория (или полигон), где моделируется, изучается и раскрывается возможность деятельности человека в экстремальных условиях. Каждый рекордсмен, чемпион исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперником, а главное - над самим собой.

Спорт дает возможность расширить масштабы общения людей, возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, возможность решать общеполитические, социальные, педагогические, научные задачи. На международном уровне он способствует установлению взаимопонимания народов разных стран.

Спорт в узком смысле слова – это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

Эта деятельность имеет ряд специфических особенностей. К ним относятся:

- наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т.п;

- унификация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами;
- регламентация поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических отношений между людьми.

В широком понимании спорт - включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.

Спорт - это сложное и многогранное социальное явление. Он представляет собой одну из самостоятельных социальных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Однако, обладая относительной самостоятельностью (автономностью), эта подсистема не существует изолированно от других подсистем общества, государства. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.п.

Причем между данными социальными подсистемами существуют весьма многообразные и сложные взаимосвязи и взаимоотношения (прямые и опосредованные, односторонние и двусторонние, положительные и отрицательные и др.).

В настоящее время не вызывает сомнения факт вовлечения государства в спорт, хотя мотивы этого вовлечения довольно разнообразны и зависят от многих факторов. Это и тип государства, его исторические традиции, политические и социально-экономические условия, система общественных и культурных ценностей, демографические и образовательные характеристики, проповедуемая религия и т.д.

Причем действие этих мотивов оценивается по-разному на отдельных этапах развития того или иного общества. Но главным, несомненно, является господствующая в данной стране социальная философия, которая во многом определяет существующую в стране модель спорта и организационную структуру национального спортивного движения, т.е. каждому историческому этапу развития государства присуща своя спортивная модель, учитывающая перечисленные и многие другие факторы.

Вместе с тем существенна роль спорта в улучшении и сохранении физических кондиций человека, в подготовке его к трудовой и военной деятельности, в организации досуга и отдыха, в укреплении и поддержании здоровья нации. Следует учитывать значимость спорта в политическом воспитании граждан в духе господствующей идеологии, в приобщении индивида к принятым в обществе социальным нормам, в развитии человеческих контактов, взаимоотношений людей не только в рамках одной страны, но и различных странах. В международном масштабе интернациональные связи проявляются через международное спортивное движение. Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, позволяют создавать атмосферу взаимопонимания поощряют международное сотрудничество.

С каждым годом число видов и разновидностей спорта продолжает увеличиваться. Многообразие конкретных форм, видов и разновидностей спорта, его полифункциональный характер приводят к многоаспектности классификационных построений. Классифицировать спорт можно по различным признакам:

1. По целевым установкам выделяют спорт высших достижений (рекордный спорт, большой спорт) и базовый спорт (массовый спорт, общедоступный, ординарный спорт).
2. По масштабу и его организации в рамках международного спортивного движения различают олимпийский и неолимпийский спорт.
3. По характеру экономических отношений между спортсменами, федерациями, клубами, которые связаны с получением финансовой прибыли, дохода спортсменов

от занятий спортивной деятельностью, выделяют коммерческий и некоммерческий спорт.

4. По основному роду деятельности человека, избравшего какой-либо вид спорта своей главной сферой приложения своих сил и способностей, различают профессиональный и любительский спорт.
5. По формам организации занятий выделяют учебный спорт как обязательный процесс, осуществляемый в системе общего и специального образования, и самостоятельный спорт как добровольный процесс, проводимый в свободное время.
6. По возрастным категориям спортсменов, включенных в спортивную деятельность, различают детско-юношеский спорт, спорт взрослых и спорт ветеранов.
7. По социально-профессиональному статусу спортсменов выделяют школьный спорт, студенческий спорт, военный (армейский) спорт и др.
8. По характеру применения его для подготовки к какой-либо профессиональной деятельности различают профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт.
9. По характеру использования его в сфере досуга, отдыха, развлечения, восстановления работоспособности человека, сохранения уже приобретенных ранее навыков и качеств выделяют оздоровительно-рекреационный и физкультурно-кондиционный спорт.
10. По характеру отклонений в состоянии здоровья спортсменов, участвующих в состязаниях, говорят о спорте инвалидов - спорт для слепых, глухонемых, спорт для лиц с недостатками в развитии интеллекта и др.
11. По предмету состязаний и характеру активности спортсменов выделяют легкоатлетический спорт, водный спорт, конькобежный спорт, лыжный спорт, автомобильный спорт, шахматный спорт и др.

Естественно, многие из названных форм и видов спорта взаимопроникают и переплетаются друг с другом. К примеру, легкоатлетический спорт может быть рекордным и массовым, профессиональным и любительским, коммерческим и некоммерческим и т.д. Выделенные виды спорта отражают лишь наиболее общие признаки спорта, соответственно уровню их обобщенности.

6.3. Сведения о строении и функциях организма человека

Органы и их функции

СИСТЕМА ОРГАНОВ	ЧАСТИ СИСТЕМЫ	ОРГАНЫ И ИХ ЧАСТИ	ТКАНИ ОРГАНОВ	ФУНКЦИИ
Опорно- двигательная	Скелет	Череп, позвоночник, грудная клетка, пояс верхних и нижних конечностей, свободные конечности	Костная, хрящевая, связки	Опора тела, защита. Движение. Кровотворение
	Мышцы .	Скелетные мышцы головы, туловища, конечностей. Диафрагма. Стенки внутренних органов	Поперечно-полосатая мышечная ткань. Сухожилия. Гладкая мышечная ткань	Обеспечение движения, мимики, речи, а также деятельности внутренних органов.

Кровеносная	Сердце	Четырехкамерное сердце. Околосердечная сумка	Поперечно-полосатая мышечная ткань. Соединительная ткань	Обмен веществ, обеспечение органов кислородом и питательными веществами, выведение вредных веществ. Связь разных органов.
	Сосуды	Артерии, вены, капилляры, лимфатические сосуды	Гладкая мышечная ткань, эпителий, жидкая соединительная ткань- кровь	
Дыхательная	Легкие	Левое легкое- из двух долей, правое- из трех. Два плевральных мешка	Однослойный эпителий, соединительная ткань	Дыхание, газообмен.
	Дыхательные пути	Нос, носоглотка, гортань, трахея, бронхи (левый и правый), бронхиолы, альвеолы легких	Гладкая мышечная ткань, хрящ, мерцательный эпителий, плотная соединительная ткань	
Пищеварительная	Пищеварительные железы	Слюнные железы, желудок, печень, поджелудочная железа, мелкие железы кишечника	Гладкая мышечная ткань, железистый эпителий, соединительная ткань	Переработка пищи.
	Пищеварительный тракт	Рот, глотка, пищевод, желудок, тонкая кишка (двенадцатиперстная, тощая, подвздошная), толстая кишка (слепая, ободочная, прямая), анальное отверстие	Гладкая мышечная ткань, эпителий, соединительная ткань	Всасывание переваренной пищи, выведение каловых масс.
Покровная	Кожа	Эпидермис, собственно кожа, подкожная жировая клетчатка	Многослойный эпителий, гладкая мышечная ткань, соединительная рыхлая и плотная ткань	Поддержание температуры, защита, выделение вредных веществ, осязание.

Мочевыделительная	Почки	Две почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал	Гладкая мышечная ткань, эпителий, соединительная ткань	Выведение вредных веществ, водно-солевой обмен.
Половая	Женские половые органы	Внутренние (яичники, матка) и наружные половые органы	Гладкая мышечная ткань, эпителий, соединительная ткань	Выработка половых клеток, размножение
	Мужские половые органы	Внутренние (семенники) и наружные половые органы		
Эндокринная	Железы	Гипофиз, эпифиз, щитовидная, надпочечники, поджелудочная, половые	Железистый эпителий	Координация деятельности всего организма
Нервная	Центральная	Головной мозг, спинной мозг	Нервная ткань	Реакции, связь систем всего организма

6.4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Личная гигиена обеспечивает сохранение здоровья, высокую жизнедеятельность организма спортсмена, возможность для выполнения и усвоения значительной тренировочной работы, более эффективного восстановления и достижения требуемой адаптации.

Из всех многочисленных правил и требований личной гигиены выделим самые основные.

Правила и требования личной гигиены:

1. Правильный суточный режим, включающий в себя соблюдение научно-обоснованного и ставшего привычным для спортсмена распорядка дня: подъема, времени для работы, учебных и тренировочных занятий, приема пищи, восстановительных мероприятий, культурного досуга, отхода ко сну и его продолжительности.
2. Уход за кожей тела (ванна, душ, обтирания, растирания веществами, способствующими нормальному состоянию кожи), гигиеническое содержание которой оказывает существенное влияние на общее состояние организма. Важно не только соблюдение чистоты кожи, но и ее нормального состояния (упругость, отсутствие излишних жировых отложений, хорошее кровоснабжение, умеренная облученность солнцем) и функции (дыхание, потоотделение, выведение продуктов распада, обеспечение тактильной чувствительности).
3. Содержание в отличном состоянии полости рта, в частности, зубов. Здесь недопустимы какие-либо отклонения с медицинской стороны. Спортсмен должен ежедневно чистить зубы и после еды полоскать полость рта эликсиром или другой жидкостью, предназначенной для этого.
4. Оптимальные условия для сна: возобновляющийся ночью чистый воздух в спальне, постель средней мягкости, свежее белье, никакой синтетики в постели и мебели. В дневное время доступ солнечного света и проветривание, постоянная борьба с загрязнением и пыленностью.

6.5. Основы спортивного питания

Рациональное питание спортсмена - важнейшее условие его жизни, состояния и эффективной подготовки.

Для восстановления всех сил и возможностей организма спортсмена, его нервно-психических сил требуется адекватное восполнение всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптационных процессов. Но это не только восполнение энергетических затрат посредством соответствующей калорийности дневного рациона. Очень важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным солям; чтобы были выдержаны оптимальные соотношения между ними и между наиболее важными составными частями пищевых веществ - аминокислотам, простыми и сложными сахарами, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и т.д.

С особым вниманием следует отнестись к витаминам ввиду их особо важной роли для многих функций организма, в частности они участвуют в окислительно-восстановительных процессах, имеют фармакодинамическое действие, повышают биологическую ценность пищевых продуктов, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта и многое другое. Рекомендуется ежедневный прием одного из витаминных комплексов: «Глутамевит», «Ундевит», «Аэровит», «Декамевит» или другого специального комплекса по рецепту врача. Важно использовать витаминизированные пищевые продукты, сиропы, напитки и др.

Эффективно использование таких продуктов повышенной биологической ценности, как СП-11, углеводно-минеральные напитки «Олимпии», «Спартакиада», «Виктория», сублимированные соки, печенье «Олимп», белковые батончики «Темп», белковая халва «Бодрость», спортивный напиток с белковым гидролизатом, протеиновый напиток и др.

Трудно переоценить роль аминокислот для процессов восстановления, особенно с превышением дорабочего уровня. Продукты, богатые белком животного происхождения - мясо, рыба, ракообразные, яйца, икра, - богаты незаменимыми аминокислотами, необходимыми организму спортсмена. Эти продукты особо необходимы при наращивании нагрузок в тренировочных занятиях и для восстановления после них. Незаменимые аминокислоты есть также в молочных продуктах.

Незаменимые аминокислоты и другие биопрепараты, стимулирующие процессы восстановления, начали выпускаться промышленным путем. Прием по назначению врача «сверхконцентрированных» препаратов станет дополнительным фактором питания, резко увеличивающим возможности не только для восстановительных процессов, но и для быстрого, значительного и, главное, естественного наращивания объема мышц, их силы для повышения жизнедеятельности организма и роста тела, для уменьшения нагрузки на пищеварительную систему.

Особая роль принадлежит микроэлементам, необходимым для осуществления жизненных функций организма, для его развития и проявления мышечных и нервно-психических сил. Такие основные микроэлементы, как медь, железо, йод, фтор, кобальт, цинк, марганец, бром, кремний и многие другие, обычно содержатся в требуемых количествах в продуктах питания правильно составленного дневного рациона. Однако при возможном недостатке их в пище и при очень больших нагрузках в спорте возникает необходимость в специальном приеме микроэлементов.

В таких случаях рекомендуется морская капуста и другие продукты моря, имеющие большой комплекс микроэлементов, супы, компоты и соки из разнообразных овощей, фруктов, ягод, травяные и ягодные настои, специальные напитки. Эффективно использование комплексов из микроэлементов, разработанных для спортсменов, а также для лечебных целей.

Для деятельности организма очень важен нормальный водно-солевой обмен. Жажда - точный сигнал организма, говорящий о потребности в воде. Но жажду можно утолить только в том случае, если вода усвоена организмом. Пока же этого не произойдет, чувство жажды остается. Поэтому, чтобы утолить жажду, нельзя пить большое количество воды

сразу, а нужно принимать ее небольшими дозами на протяжении 1 -2 часов. С помощью этого удастся определить примерное количество воды (в том числе супа, компота и др.), действительно нужное в суточном рационе. Утолять жажду рекомендуется только теплой водой или горячим чаем. Не следует пить воду непосредственно до тренировки и тотчас же после нее. Лучше прополоскать рот или принять не более 2-3 глотков воды.

Должно быть обращено внимание на пищевые продукты, обладающие особыми лечебными и восстановительными свойствами. Здесь на первом месте стоит мед. Как известно, цветочный и собранный с разнотравья мед содержит не только большой процент моносахаров, но и азотистые соединения, минеральные вещества, микроэлементы, органические кислоты, разнообразные ферменты, витамины группы В, аскорбиновую кислоту и многие другие вещества. Кроме того, мед и фруктозу рекомендуют вместо сахара, что для спортсменов тоже имеет важное значение.

С давних пор применяют мед как лечебное средство при истощениях, нарушениях в желудочно-кишечном тракте, с целью улучшения сна и др. Весьма эффективен мед (25 грамм) в утреннем завтраке как средство, способствующее обмену веществ и, следовательно, проведению тренировочного дня, а также восстановительным процессам. Полезна цветочная пыльца в разных соединениях, в том числе и с медом. Следует использовать чернослив с его настоем. Это отличное средство (1 стакан с 5-7 черносливами незадолго до сна) для улучшения функций кишечника. Как известно, при больших нагрузках у спортсменов очень часто наблюдается недостаточность с этой стороны, что резко замедляет восстановительные процессы.

После напряженной, с большой нагрузкой тренировки для восстановления может потребоваться значительное количество микроэлементов, минеральных солей, аминокислот и других компонентов, содержащихся в пище. Этого количества не будет в обычной диете. Чтобы его получить пришлось бы принять пищи в несколько раз больше, что просто не по силам пищеварительной системе. Отсюда необходимость восполнения требуемых комплексов в нужном количестве за счет приема соответствующих синтетических средств и органических концентратов высокой биологической активности.

Спортсменам следует избегать острых приправ, мясных и рыбных консервов, копчений и разного рода колбас, особенно твердых сортов.

При установлении диеты для своих учеников необходимо учитывать непривычность их с детских лет к определенной пище, в том числе к национальной кухне. Начиная занятия с новыми учениками, не сразу предлагайте им новую диету, а постепенно выправляйте их диету согласно гигиеническим требованиям применительно к избранному виду спорта и индивидуальным особенностям.

Обычно прием пищи 3 раза в день, а со специальной целью 5 раз, но всегда соблюдая умеренность в еде. Следует помнить, что в рациональном питании решает не количество, а качество. На переваривание пищи затрачивается немалая энергия, и поэтому при переедании организму значительно труднее справляться с работой, менее эффективно и с задержкой происходит восстановление.

Распределение объема пищи: утром - 25%, днем - 50%, вечером - 25%. Это распределение может быть иным, например, после очень большой нагрузки в дообеденное время объем пищи уменьшен, зато он больше на ужин. Возможно, что значительное уменьшение объема пищи потребуется и после напряженного тренировочного дня, тогда на другой день с меньшей нагрузкой питание усиливается.

Прием пищи рекомендуется за 1,5-2 часа до тренировочного занятия, а в отдельных случаях и за 3-4 часа, например, перед очень нагрузочной работой. Полный желудок, непереваренная пища резко уменьшает работоспособность. Не случайно опытные спортсмены перед соревнованием за 1,5-2 дня значительно уменьшают рацион и подгоняют свой режим так, чтобы на старт выйти с освобожденным желудочно-кишечным трактом. Еще никто из спортсменов не ухудшил свои результаты из-за того, что мало поел в предстартовый день, а тем более в день соревнования.

Умеренность в еде способствует полноценной деятельности всех механизмов пищеварения, а избыточная пища - их ухудшает, снижая КПД.

6.6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- ✓ спортивные коврики для работы в партере;
- ✓ гимнастический мостик для отработки прыжков;
- ✓ мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.д.);
- ✓ музыкальная аппаратура;
- ✓ медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использование дополнительного освещения и оборудования: зеркал, видеоаппаратуры, батутов и т.д.

6.7. Требования техники безопасности

Тренер-преподаватель обязан:

- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения сложных элементов;
- обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.

Обучающийся обязан:

- Являться на тренировку строго в определённое время (согласно расписанию);
- Иметь необходимую спортивную обувь и соответствующую одежду;
- Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную причёску (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»).

На тренировочном занятии запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарём;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца. Серёжки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

6.8. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы физических упражнений.

Развитие основных физических качеств:

- *Гибкость.* Средства и методы воспитания гибкости. Повышение гибкости до уровня, необходимого для освоения и совершенствования техники ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Поддержание гибкости на оптимальном уровне. Методы воспитания гибкости: динамический, статический;

- *Быстрота*. Быстрота сложной реакции. Скорость одиночного движения. Быстрота набора скорости и торможения. Методы тренировки: повторный, повторно-серийный 1, повторно-серийный 2;
- *Сила*. Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. Задачи силовой подготовки. Методы воспитания силы;
- *Координация (ловкость)*. Средства и методы воспитания ловкости. Пространственная точность движения. Способность сохранения равновесия;
- *Выносливость*. Общая выносливость. Специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости: личностно-психические, энергетического обеспечения, функциональной экономизации, функциональной устойчивости. Методы тренировки выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

6.9. Основы техники и тактики

Основные сведения о технике упражнений по фитнес-аэробике. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических элементов. Просмотр видеозаписей сильнейших Европейских команд.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций. Индивидуальные и парные тактические действия. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

6.10. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

7. Литература:

1. А.А. Брасов, А.Ю. Юрасова, В мире спортивного танца. – СПб, 2006;
2. С.И. Бекина и др., Музыка и движение, М., 1983;
3. Л.П. Матвеев, Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Киев: Олимпийская литература, 1999;
4. Н. Рубштейн, Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, М., 2000;
5. С.В. Филатов, От образного слова - к выразительному движению, М., 1993;
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002;
7. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой. Теория и практика физической культуры.-2002-№8;
8. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет;
9. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998;
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

11. Видеоматериалы и Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>;
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>.

8. Библиографический список

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: № 329-ФЗ от 04.12.2007.
3. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013.
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»: № 730 от 12.09.2013.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: 12.05.2015.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Курамшин Ю.Ф. – М., Советский спорт, 2007.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М., ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004.