**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД -

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **« Фитнес- аэробика»**

 (для обучающихся от 7 до 15 лет,

 срок реализации программы 3 года)

 Автор-составитель программы:

 Демьянова Е.А.

 педагог-организатор

 МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

 г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

 1.Пояснительная записка 3

 2. Учебно-тематический план 14

 3. Содержание программы 1 года обучения 17

 4. Содержание программы 2 года обучения 19

 5. Содержание программы 3 года обучения 22

 6.Методическое обеспечение 25

 5. Список литературы 27

 Приложение 30

1. **Пояснительная записка**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес – оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма.

Фитнес – аэробика – один из самых молодых видов спорта. 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.

 Образовался он на фундаменте оздоровительной аэробики и за последние годы завоевывает все большую популярность, среди молодежи и взрослых. Безусловно, прогресс фитнес – аэробики наблюдается ежегодно, но проблем в развитии еще немало: во – первых, поднятие качества тренировочного процесса; во – вторых, рост профессионального мастерства тренеров–преподавателей детских школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой фитнеса, с каждым годом предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Фитнес–аэробика –результат соединения двух отдельных видов активности. Аэробика – это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную и зажигательную музыку в умеренном темпе без остановок и пауз для отдыха.

На данный момент фитнес впитал в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика. Еще одним немаловажным моментом является тот факт, что в отличие от профессионального спорта и спортивной аэробики, нет рискованных и травмоопасных элементов. Он синтезировал все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики: гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Огромное разнообразие программ фитнес – аэробики рассчитаны на достижение многих целей: учитесь красиво двигаться, подтянет ваши мышцы, поможет обрести красивую осанку. При этом вы будете всегда менять свою деятельность: танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

Отличительные особенности программы по фитнес – аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

**Научность. При разработке данной программы были использованы авторские программы** Юсупова Л.А., и Миронова В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2011. – 100 с.

**Актуальность** программы на современном этапе жизни общества является здоровье и правильный образ жизни. Поэтому, в настоящее время занятия фитнес – аэробикой приобретают все большую популярность, так как носит оздоровительный и укрепляющий характер, который будет способствовать правильному образу жизни. А на занятиях используются популярные и современные направления: классическая аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей в этом направлении с разной физической подготовкой.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результатов, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени.

**Цель:** способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма детей, через раскрытие их способностей в фитнес – аэробике, стремление к мастерству и спортивным достижениям.

**Задачи:**

1-й год обучения

*Обучающие:*

* познакомить детей с элементами строевой подготовки;
* учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

*Развивающие:*

* развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
* развивать чувство ритма, музыкальность.

*Воспитательные:*

* привитие интереса к регулярным занятиям;
* воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

2-й год обучения

*Обучающие:*

* отработка элементов строевой подготовки;
* учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
* дать понятие танцевального рисунка;
* познакомить детей с различными направлениями аэробики.

*Развивающие:*

* развивать аэробный стиль выполнений упражнений;
* начальное развитие специальных качеств;
* развивать критичность и самокритичность.

*Воспитательные:*

* продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

3-й год обучения

*Обучающие:*

* учить детей правильно держаться на сцене;
* отработка базовых шагов аэробики в связках;
* освоение детьми движений и связок в различных направлениях фитнес – аэробики;
* создание танцевального номера, выход на сцену.

*Развивающие:*

* продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
* продолжать развитие специальных качеств;
* продолжать развивать критичность и самокритичность;
* развивать смелость перед выходом на сцену.

*Воспитательные:*

* продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
* продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
* воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
* воспитывать организованность.

Таким образом, данная программа отличается от других тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес – аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика), и реализуется в детско – подростковом клубе «Спортивные надежды». Программа модифицированная, физкультурно – спортивной направленности.

**Программа**

Образовательная программа «Фитнес – аэробика» является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства – участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации – высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в которой также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно – воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная программа «Развитие образования 2013-2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Таким образом, основной акцент в обучении – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

**Методика**

 При планировании и проведении занятий в группе начальной подготовки с детьми 7 – 9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки.

Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес – аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Так как основу в группе начальной подготовки составляют дети 7 – ми летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно – тренировочные занятия (урок). В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

***На занятиях используются разделы программы:***

* Теоретическая подготовка;
* общая физическая подготовка;
* специальная физическая подготовка;
* хореографическая подготовка.

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации:

* Фронтальная;
* работа в парах;
* тройках;
* малых группах;
* индивидуальная.

**Типы проведения занятий различны:**

* **У**чебно – тренировочные занятия;
* комплексное занятие;
* игровое занятие;
* контрольное занятие;
* хореографическое занятие**.**

 **Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**

*Принцип комплексности:*

 Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес – аэробике и всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности*:

 Определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности*:

 Предусматривает возможность включения в учебно – тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Контингент обучающихся:** 7 – 15 лет

**Срок реализации программы:** 3 года

**Объем часов:** 576 ч.

**Отслеживание результативности:**

Использование диагностики, представленные в виде таблицы контрольных упражнений:

**Контрольно - переводные нормативы**

***Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** |
| **4.0** | **3.0** | **2.0** | **1.0** |
| Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3 сек. | Полная «складка»:все точки туловищакасаются прямыхног | Полная «складка»,но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног с удержанием пря­мых ног руками | Касание головойног с удержаниемруками слегкасогнутых ног |
| Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой). | Голени и бедраплотно прилегают кполу | Голени и бедра недос­таточно прилегают к полу | Голени и бедраприлегают к полу.ноги разведенына 170° | Ноги разведены на 145° и касают­ся пола лодыж­ками |

***Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической***

***подготовке (сила, скоростно – силовые качества)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** |
| **8,0** | **7,5** | **7,0** | **6,5** | **6,0** | **5,5** | **5,0** | **4,5** | **4,0** | **3,5** | **3,0** | **2,5** | **2,0** | **1,5** | **1,0** |
| Прыжок в длинус места, см.  | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 132 | 130 |
| Выпрыгивание из приседа (30 сек.) | 50 | 49-48 | 47-46 | 45-44 | 43-42 | 41-40 | 39-38 | 37-36 | 35-34 | 33-32 | 31-30 | 29-28 | 27-26 | 25-24 | 23-22 |
| В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90°, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Равновесие на носке сек. | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Отжимания от пола, раз (1 мин.) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Хлопки руками в упоре лежа за 30 сек, раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Стойка на руках у опоры, мин. сек.  | 2,00 | 1,54 | 1,48 | 1,42 | 1,36 | 1,30 | 1,24 | 1,18 | 1,12 | 1,06 | 1,00 | 0,54 | 0,48 | 0,42 | 0,36 |
| Складывание из положения лежа на спине за 30 сек. раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжки со ска­калкой за 1 мин, раз | 95 | 85 | 75 | 65 | 55 | 45 | 35 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

***К концу 1 года обучения:***

* *будут знать:*
* на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
* заходя в зал, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
* ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.
* *будут уметь:*
* красиво выполнять элементы строевой подготовки;
* правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
* правильно выполнять базовые шаги аэробики;
* справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
* различать характер музыки, темп, ритм.

***К концу 2 года обучения:***

* *будут знать:*
* порядок занятия;
* базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* понятие танцевального рисунка;
* различные направления аэробики.
* *будут уметь:*
* чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
* управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
* быть самокритичным и критичным;
* тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

***К концу 3 года обучения:***

* *будут знать:*
* как правильно держаться на сцене;
* базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
* движения и связки различных направлений фитнес – аэробики.
* *будут уметь:*
* правильно держаться на сцене;
* правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
* правильно и красиво выполнять движения и связки различных направлений фитнес – аэробики;
* придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
* справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
* выполнять шпагаты, «складочку», «коробочку»;
* принимать участие в танцевальном номере;
* вести себя на сцене и за кулисами;
* уметь держать рисунок танца;
* быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого;
* не бояться выхода на сцену.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости;

- улучшение состояния здоровья;

- рост показателей уровня физической подготовленности;

- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной)  деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- участвовать в межклубных соревнованиях по общей физической подготовке;

- выступать с показательными композициями на различных мероприятиях;

- участвовать в городских соревнованиях по фитнес – аэробики;

- участвовать в соревнованиях по фитнес – аэробике на республиканском уровне.

**II. Учебно – тематический план**

Год обучения: 1

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | Теоретическая подготовка | ТБ и ПДД., введение в образовательную программу | 1 | 1 |  |
|  | Промежуточная аттестация с обучающимися | 1 | 1 |  |
|  | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 |  |
|  | Из истории аэробики | 1 | 1 |  |
|  | Общефизическая подготовка | Элементы строевой подготовки | 40 | 3 | 37 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для рук | 11 | 1 | 10 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для ног | 17 | 1 | 16 |
| 8. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | 11 | 1 | 10 |
| 9. | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики | 23 | 1 | 22 |
| 10. | Упражнения на развитие осанки | 11 | 1 | 10 |
| 11. | Упражнения на развитие гибкости | 11 | 1 | 10 |
| 12. | Хореографическая подготовка | Характер музыкального произведения | 4 | 1 | 3 |
| 13. | Знакомство с выразительным значением темпа музыки | 4 | 1 | 3 |
| 14. | Элементы классического танца | 4 | 1 | 3 |
| 15. |  | Аттестация по ОФП и СФП | 2 |  | 2 |
| 16. |  | Участие в мероприятиях | 2 |  | 2 |
|  | **ИТОГО 144** |

Год обучения: 2

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Теоретическая подготовка | ТБ и ПДД., введение в образовательную программу | 1 | 1 |  |
| 2. | Промежуточная аттестация с обучающимися | 1 | 1 |  |
| 3. | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 |  |
| 4. | Направления фитнес – аэробики | 2 | 2 |  |
| 5. | Общефизическая подготовка | Элементы строевой подготовки | 20 | 1 | 19 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для рук | 22 | 1 | 21 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для ног | 27 | 1 | 26 |
| 8. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины | 23 | 1 | 22 |
| 9. | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги и связки аэробики | 30 | 1 | 29 |
| 10. | Упражнения на развитие осанки | 11 | 1 | 10 |
| 11. | Упражнения на развитие гибкости | 11 | 1 | 10 |
| 12. | Хореографическая подготовка | Характер музыкального произведения | 2 |  | 2 |
| 13. | Знакомство с выразительным значением темпа музыки | 2 |  | 2 |
| 14. | Элементы классического танца | 12 | 2 | 10 |
| 15. | Понятие танцевального рисунка | 2 | 1 | 1 |
| 16. | Направления фитнес – аэробики; классическая аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика | 46 | 6 | 40 |
| 17. |  | Аттестация по ОФП и СФП | 2 |  | 2 |
| 18. |  | Участие в мероприятиях | 2 |  | 2 |
|  | **ИТОГО 216** |

Год обучения: 3

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | Теоретическая подготовка | ТБ и ПДД., введение в образовательную программу | 1 | 1 |  |
|  | Промежуточная аттестация с обучающимися | 1 | 1 |  |
|  | Гигиена спортивных занятий | 1 | 1 |  |
|  | Направления фитнес–аэробики | 2 | 2 |  |
|  | Общефизическая подготовка | Общеразвивающие упражнения для рук | 13 | 2 | 11 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для ног | 18 | 2 | 16 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины | 13 | 2 | 11 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги и связки аэробики | 20 | 1 | 19 |
| 9. | Упражнения на развитие осанки | 16 | 1 | 15 |
| 10. | Техника упражнений на растягивание (стретчинг) | 16 | 1 | 15 |
| 11. | Отработка элементов различных стилей «hip-hop» | 36 | 6 | 30 |
| 12. | Хореографическая подготовка | Постановка танцевальной композиции аэробика | 22 | 2 | 20 |
| 13. | Постановка танцевальной композиции степ – аэробика | 22 | 2 | 20 |
| 14. | Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop» | 8 | 2 | 6 |
| 15. | Работа над рисунком танца | 8 | 2 | 6 |
| 16. | Элементы классического танца | 12 | 2 | 10 |
| 17. |  | Аттестация по ОФП и СФП | 2 |  | 2 |
| 18. |  | Участие в мероприятиях | 5 |  | 5 |
|  | **ИТОГО 216** |

1. **Содержание программы**

1 – й год обучения

1. **Теоретическая подготовка (4 часа)**
	1. ***ТБ и ПДД., введение в образовательную программу***

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

* 1. ***Промежуточная аттестация с обучающимися***

Аттестационные вопросы для обучающихся по образовательной программе.

* 1. ***Гигиена спортивных занятий***

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).

* 1. ***Из истории аэробики***

История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.

1. **Общефизическая подготовка (79 часов)**

***2.1.Элементы строевой подготовки***

***Теория:*** Техника выполнения строевой подготовки.

***Практика:*** Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга,перестроения и т.д.).

***2.2. Общеразвивающие упражнения для рук***

***Теория:*** Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

***Практика:*** Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

***2.3. Общеразвивающие упражнения для ног***

***Теория:*** Техника выполнения упражнений для ног без предмета.

***Практика:*** Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

***2.4. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины***

***Теория:*** Техника выполнения упражненийдля туловища, шеи и спины.

***Практика:*** Освоение и закрепление упражнений длятуловища, шеи и спины, в положениесидя, стоя, лёжа на полу.

1. **Специальная физическая подготовка (45 часов)**

***3.1. Базовые шаги аэробики***

***Теория:*** Техника выполнения базовых шагов аэробики.

***Практика:*** Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д.

***3.2. Упражнения на развитие осанки***

***Теория:*** Техника выполнения упражнений на развитие осанки.

***Практика:*** Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

***3.3. Упражнения на развитие гибкости***

***Теория:*** Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

***Практика:*** Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д.

1. **Хореографическая подготовка (12 часов)**

***4.1. Характер музыкального произведения***

***Теория:*** Пояснение понятия «характер музыкального произведения».

***Практика:*** Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

***4.2. Знакомство с выразительным значением темпа музыки***

***Теория:*** Пояснение понятия «темп музыки».

***Практика:*** Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

***4.3. Элементы классического танца***

***Теория:*** Техника выполнения элементов классического танца.

***Практика:*** Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

**5. Аттестация по ОФП и СФП (2 часа)**

***5.1. Выполнение контрольных упражнений***

**6. Участие в мероприятиях (2 часа)**

***6.1.Участие в оздоровительных мероприятиях***

**Содержание программы**

 ***2 – й год обучения***

1. **Теоретическая подготовка (5 часов)**
	1. ***ТБ и ПДД., введение в образовательную программу***

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

* 1. ***Промежуточная аттестация с обучающимися***

Аттестационные вопросы для обучающихся по образовательной программе.

* 1. ***Гигиена спортивных занятий***

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).

* 1. ***Виды фитнес – аэробики***

Направления фитнес – аэробики: классическая, степ-аэробика, их характеристика. Разновидности танцевальной фитнес – аэробики: хип-хоп, краткая характеристика.

1. **Общефизическая подготовка( 92 часа)**
	1. ***Элементы строевой подготовки***

***Теория:*** Повторение техники выполнения строевой подготовки.

***Практика:*** Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.).

* 1. ***Общеразвивающие упражнения для рук***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.Ознакомление детей с упражнениями с предметом.

***Практика:*** Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой (Повторение). Выполнение упражнений с предметом.

* 1. ***Общеразвивающие упражнения для ног***

***Теория:*** Повторение общеразвивающих упражнений для ногбез предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.

***Практика:*** Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.Выполнение упражнений с предметом.

* 1. ***Общеразвивающие упражнения для шеи и спины***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

***Практика:*** Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом.

1. **Специальная физическая подготовка (52 часа)**
	1. ***Базовые шаги и связки аэробики***

***Теория:*** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.

***Практика:*** Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов, связок аэробики и степ – аэробики.

* 1. ***Упражнения на развитие осанки***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.

***Практика:*** Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

* 1. ***Упражнения на развитие гибкости***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

***Практика:*** Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

**4. Хореографическая подготовка (64 часа)**

***4.1. Характер музыкального произведения***

Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

***4.2. Знакомство с выразительным значением темпа музыки***

Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

***4.3. Элементы классического танца***

***Теория:*** Техника выполнения элементов классического танца.

***Практика:*** Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

***4.4. Понятие танцевального рисунка***

***Теория:*** Введение понятия танцевального рисунка.

***Практика:*** Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

***4.5. Виды фитнес – аэробики; аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика***

***Теория:*** Подробное ознакомление с видами фитнес – аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.

***Практика:*** Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение).

**5. Аттестация по ОФП и СФП (2 часа)**

***5.1. Выполнение контрольных упражнений***

**6. Участие в мероприятиях( 2 часа)**

***6.1. Участие в оздоровительных мероприятиях***

**Содержание программы**

 3 – й год обучения

1. **Теоретическая подготовка (5 часов)**
	1. ***ТБ и ПДД., введение в образовательную программу***

Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий фитнес – аэробики.

* 1. ***Промежуточная аттестация с обучающимися***

Аттестационные вопросы для обучающихся по образовательной программе.

* 1. ***Гигиена спортивных занятий***

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).

* 1. ***Направления фитнес – аэробики***

Направления фитнес – аэробики: классическая, степ-аэробика, их характеристика. Разновидности танцевальной фитнес – аэробики: хип-хоп, краткая характеристика.*(Повторение)*

1. **Общефизическая подготовка (44 часа)**
	1. ***Общеразвивающие упражнения для рук***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.Ознакомление детей с упражнениями с предметом.

***Практика:*** Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом.

* 1. ***Общеразвивающие упражнения для ног***

***Теория:*** Повторение общеразвивающих упражнений для ногбез предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.

***Практика:*** Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.Выполнение упражнений с предметом.

* 1. ***Общеразвивающие упражнения для шеи и спины***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

***Практика:*** Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом.

1. **Специальная физическая подготовка (88 часов)**
	1. ***Базовые шаги и связки аэробики***

***Теория:*** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. *(Повторение)*

***Практика:***Закрепление базовых шагов связок аэробики.

* 1. ***Упражнения на развитие осанки***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.

***Практика:*** Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

* 1. ***Техника упражнений на растягивание (стретчинг)***

***Теория:*** Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

***Практика:*** Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

* 1. ***Отработка элементов различных стилей «hip-hop»***

***Теория:*** Техника выполнения элементов различныхстилей «hip-hop».

***Практика:*** Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей «hip-hop».

1. **Хореографическая подготовка (72 часа)**
	1. ***Постановка танцевальной композиции аэробика***

***Теория:*** Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками).

***Практика:*** Поэтапное ознакомление:

1- разработка движений для данной группы;

2- разучивание комбинаций под счет;

3- отработка комбинаций под музыку;

4- работка над рисунком танца;

5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

* 1. ***Постановка танцевальной композиции степ – аэробика***

***Теория:*** Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками).

***Практика:*** Поэтапное ознакомление:

1- разработка движений для данной группы;

2- разучивание комбинаций под счет;

3- отработка комбинаций под музыку;

4- работка над рисунком танца;

5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

* 1. ***Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»***

***Теория:*** Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками).

***Практика:*** Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.

* 1. ***Работа над рисунком танца***

***Теория:*** Повторение понятия танцевального рисунка.

***Практика:*** Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

* 1. ***Элементы классического танца***

***Теория:*** Повторение раннее изученных и изучение новых элементов классического танца.

***Практика:*** Позиции рук, ног, демиплие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

1. **Аттестация по ОФП и СФП (2 часа)**
	1. ***Выполнение контрольных упражнений***

**6. Участие в мероприятиях(5 часов)**

* 1. ***Участие в мероприятиях***

**Методическое сопровождение**

**Методы**

Словесные методы

* Рассказ;
* беседа;
* лекция;
* дискуссия;
* голосовые сигналы (счёт, подсказки);
* вербальные команды и название шагов и движений.
1. Наглядные методы
* Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение);
* Невербальные команды
* Просмотр видео - фото - материалов.
1. Практические методы
* Элементы фитнес – аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками);
* строевая подготовка;
* комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
* подвижные игры;
* участие в соревнованиях.
1. Методы контроля и самоконтроля
* Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке ( на гибкость, подвижность суставов, устойчивость, сила, скоростно-силовые качества).
1. Методы психолого-педагогической диагностики
* Наблюдение;
* опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

**Формы занятий**

* Круговая тренировка по станциям;
* учебно - тренировочное;
* комплексное;
* хореографическое;
* репетиционное;
* игровое;
* подвижные игры;
* лекция - беседа.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

* Соревновательные выступления;
* показательные выступления;
* фестиваль аэробики;
* летний профильный оздоровительный лагерь.

**Материально-техническая база**

***Оборудование:***

* Скакалки;
* гантели;
* коврики;
* гимнастические скамейки;
* гимнастическая стенка;
* гимнастические палки;
* степы;
* хореографический станок;
* маты гимнастические;
* зеркала;
* бум бокс.

**Форма подведения итогов реализации программы**

1. Концерты;
2. смотры;
3. праздники;
4. мероприятия с награждением активных участников коллектива;
5. зачет, тестирование;
6. сдача контрольных нормативов.

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2012.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2012 г.

4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2012 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2013. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2013. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2013 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2012 г.

9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2013. – 100 с.

**Дополнительная литература**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2010. – 72 с.
2. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2009 г.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2010. – 64с.
4. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2010 г.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2010. – 100 с.

**Интернет-ресурсы**

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации -

http://www.minsport.gov.ru/;

- Официальный сайт Федерации фитнес - аэробики России -

http://www.fitness-aerobics.ru/

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

http://lib.sportedu.ru;

- Спортивные ресурсы в сети Интернет -

http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php;

Приложение 1

**Типы физических занятий для групп начальной подготовки**

***Учебно-тренировочные занятия***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес – аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

***Комплексное занятие***

Оно направленно на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

***Игровое занятие***

Построено на основе разнообразных подвижных игр – эстафет и.т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

***Контрольное занятие***

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

***Хореографическое занятие***

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице номер 1 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 7 – 9 лет.

**Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц (дети 7 – 9 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1. | Хореографическое | Учебно-тренировочное | Хореографическое | Учебно-тренировочное |
| 2. | Учебно-тренировочное | Комплексное | Учебно-тренировочное | Игровое |

***Структура занятий***

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

**Подготовительная часть**

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

**Основная часть**

Задача основной части урока – овладение главными, жизненно – необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды аэробики: как классическая аэробика, степ – аэробика, хип – хоп – аэробика. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ – платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей : 7 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно – соревновательного характера.

**Заключительная часть**

Её продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Приложение 2

**Теоретическая подготовка**

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

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

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

**Теоретическая подготовка включает следующие темы:**

 ***Физическая культура и спорт в России***

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

***История развития и современное состояние фитнес – аэробики***

 Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших Всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

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

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

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

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

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

***Строение и функции организма человека***

 Краткие сведения об опорно – мышечном аппарате ( кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

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

***Общая характеристика спортивной подготовки***

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

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

 Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

 Основы методики проведения учебно – тренировочных занятий.

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

***Основы музыкальной грамоты***

 Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.

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

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

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

***Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе***

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

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

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

**Психологическая подготовка**

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

\* общую (базовую) психологическую подготовку;

\* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

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

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

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

• формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств

( любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

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

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

***Воспитание личностных качеств***

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

***Формирование спортивного коллектива***

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

***Воспитание волевых качеств***

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

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

***Выдержка и самообладание***

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

***Инициативность и дисциплинированность***

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

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

***Развитие процессов восприятия***

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

***Развитие внимания***

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

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

***Формирование способности управлять эмоциями***

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

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

• включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

• применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

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

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

• осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

• формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

• формирование твердой уверенности в своих силах;

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

• разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

• совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

• формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

• отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

• сохранение нервно – психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

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

**Восстановительные мероприятия**

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

***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро, мезо, микроциклах;

2. Создание четкого ритма и режима учебно – тренировочного процесса;

3. Рациональное построение учебно – тренировочных занятий;

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

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

6. Индивидуализация тренировочного процесса;

7. Адекватные нагрузки интервалы отдыха;

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

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

10. Дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки;

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, само одобрение и само приказы;

4. Идеомоторная тренировка;

5. Психорегулирующая тренировка;

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

***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня;

2. Оптимальная продолжительность ночного сна – не менее 8 – 9 часов в сутки, дневнойсон(1час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов;

Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью

волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

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

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

6. Гигиенические процедуры;

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда;

***Физиотерапевтические средства восстановления:***

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

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая;

3. Сауна 1 – 2 раза в неделю по 5 – 7 минут, не позднее, чем за 5 – 7 дней до соревнований;

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

5. Спортивные растирки;

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия;

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

**Воспитательная работа**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей являетсяобеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысшихценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способностейвыстраивать индивидуальный вариант собственной жизни. Высокий профессионализмпедагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека.На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер – преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетаниис волевыми ( настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание(чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы,утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно – тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно – оздоровительных мероприятий,учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, беседы, собрания, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно – тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с группами начальной подготовки и учебно – тренировочными группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, систематически (4-6 раз в год) судить соревнования, уметь организовать и проводить школьные соревнования.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара спортсменами сдается зачет по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка.

Приложение 3

**Общая физическая подготовка**

***Строевые упражнения:***

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

Предварительные и исполнительные команды – повороты направо, налево, кру­гом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в ко­лонну по одному и перестроение в колонну по два движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении с движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворо­том в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

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

***Общеразвивающие упражнения:***

***Упражнения без предмета:***

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

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

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

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

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

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

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде всочетании 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 к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° иболее).

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 ив 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.

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

Приложение 4

**Специальная физическая подготовка**

***Упражнения дляувеличения амплитуды и гибкости:***

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

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

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

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

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

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

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

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

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжи­тельности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Раз­личные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

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

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отяго­щениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 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 опоры).

Приложение 5

**Хореографическая подготовка**

***Элементы классического танца:***

• Rе1еуе — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мыш­цы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

*Разновидности:*по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении).

*Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупаль­цы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

• Рliе — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок.

*Разновидности:* йеггпрПе – полуприседание, grandplie — полное приседание.

*Характерные ошибки* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах, «завал» на большие пальцы ног.

• Battemtntteudu — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Раз­вивает силу ног, выворотность.

*Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, на­зад.

*Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

• Battemtntteudujete — бросковое движение натянутой ногой на 25 - 45° от пола. Разви­вает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидно­сти:* по 1, V позиции; вперед, в сторону, назад.

*Характерные ошибки:* отсутствие фик­сированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольже­ния рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

• Rooddejambeparterre — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на рliе; на 45°, на 90°.

*Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

• Battementfond — сгибание рабочей ноги на сои-о'е-р1ео! с одновременным йеггпрПе на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным вы­прямлением опорной ноги из demiplie. Развивает силу и эластичность мышц ног, ко­ленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворот­ность.

*Разновидности:* на 45°,на 90°, doubleb.f. — двойнойбатман фондю.

*Характер­ные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

• Battementfrappe — «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°, на 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demiplie*; battementdoublefrappe.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

• RonddejambeenPair — 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) ronddejambeenl’airendehors; спереди - назад (вовнутрь) ronddejambeenl’airendedans. Развивает силу, выворотность в тазобедеренном суставе.

*Ха­рактерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворот­ности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

• Petitsbattementssurlecou-de-pied — перенос рабочей ноги с cou-de-pied на соиёе-р1ес1 сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II пози­ции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сус­тав и бедро должны быть «закреплены».

• Battement relevelent — медленныйподъемноги.Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°.

*Характерные ошиб­ки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

• Battementdeveloppe — медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.

*Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

*Характерные ошибки:* оседа­ние на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

• Grand battement jete — махногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног.

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

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

Приложение 6

**Базовые шаги: Дисциплина «Аэробика»**

***Особенности техники:***

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

2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

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

4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

6) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

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

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

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

1. *Steptouch*— шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком воз­ле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, ка­саясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой на­клон туловища вперед (от бедер).
2. *Кпее-ир*— шаг в сторону правой подъем холена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не накло­няться.
3. *Curl*— шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный не­большой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Kick*— шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *LiftSide*— шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону — подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы па­раллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony*— прыжок в сторону — ча - ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. *Scoop*— шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две — шаг левой вперед — в сторону (по диагонали) — толч­ком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *OpenStep*— правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *ToeTouch*— шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *HeelTouch*— шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сто­рону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. Lunge — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую — выпад на правой, левая в сторону на носок — приставить левую. Опорная нога чуть со­гнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туло­вища вперед (от бедер).

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

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

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

вариант В; раз — шаг March, два — подъем ноги, три, четыре — March.

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

4. *Basicstep+lift:*

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

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

5. *V-slep+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 девой на месте, ча - ча - ча. Шаг впе­ред — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, но­сок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

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

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

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

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

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

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

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

17. *Kickballchange+lift:*

вариант А правой кик — ча - ча — подъем правой (lift) — приставить правую, 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. *DoubleStepTouch*— два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chassemambofront*— ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chassemamboback*— ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

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

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

Приложение 7

**Базовые шаги: Дисциплина «Степ - Аэробика»**

***Особенности техники:***

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

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

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

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

5) запрещается спрыгивать со степа.

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

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

8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах.

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

10) таз находится в нейтральной позиции.

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

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

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

1. *Basicstep*— 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. *Stepcross*— 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 сонаправленыскрестной ноге.

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

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

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

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

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

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

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

4. *Liftside*— шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

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

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

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

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

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

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

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

12. *Stepcross+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 сонаправленоскрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

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

14. *Pivotcha-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-turncha-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. *RepeatLift*(3) — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *RepeatScissors*— KneeUp правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком LiftSide с правой, прыжком LiftSide с левой, прыжком KneeUp с правой, левая вниз, правую приставить.

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

4. *RepeatCha-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. *RepeatTwist*— 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.

*Приложение № 8*

**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 (bicepscurl);

2. низкая гребля (lowrow);

3. низкий улар (lowpinch);

4. сокращение трицепса сзади (tricepspressback).

***Движения со средней амплитудой***

1. Высокая гребля (uprightrow);

2. подъёмыруквстороны (side lateral rises);

3. подъёмыруквперед (front shoulder rises);

4.плечевой удар (shoulderpunch);

5. двойной боковой в сторону (doublesideout);

6. вперёд - в сторону (L-side).

***Движения с высокой амплитудой***

1. Сгибаниерукнадголовой (alternating overhead press);

2. вперёд - вверх (L-front);

3. вверх - вниз (dice).

***Усложнение движений рук***

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

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

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

3. плечи вверх-вниз, вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»;

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

***Движения головой:***

• наклон вперед, в сторону;

• поворот в сторону;

• полукруг вперед.

***Движения туловищем:***

• Наклон вперед, в сторону «волны».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• прыжок ноги врозь ноги вместе (JumpingJack);

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

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

• бег с «захлестыванием» голени назад;

• бег, высоко поднимая бедро;

• Skip вперед (назад, в сторону).

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

1. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках;

2. круги ногами. Круг ногой в приседе;

3. из и п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

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

1. Упор углом ноги врозь;

2. упор углом ноги вместе.

***Прыжки различного характера:***

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

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

3. фронтальный шпагат (FRONTALSPLIT) — 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° (AIRTURN) — 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 (TUCKJUMP) — 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 (TURNTUCKJUMP) — 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) (TURNCOSSACKJUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При при­землении ноги вместе;

12. Хич – кик (HITCHKICK) — 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.

***Движении с сохранением динамического равновесии:***

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 (BALANCETURN)— 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 (VERTICALSPLIT) — 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 (SAGITALSPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат;

3. фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTALSPLIT) — 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 (SUPINESPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед – вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые;

5. шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLITROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°;

6 панкейк (SPLITTHROUGH) (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 (ILLUSIONTOSPLIT)— 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.

*Приложение № 9*

**Дисциплина: «Хип – Хоп – Аэробика»**

***Стили хип – хоп – аэробики***

 ***(с учётом соответствующего музыкального сопровождения):***

**Popping** — является как отдельным стилем танца, и одновременно так называе­мым umbrellaterm, 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 бумбум 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 (SamSolomon, основатель группы TheElectricBoogaloos).

**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 вэй – винг 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 exaggeratedwavesшироко­амплитудные волны, bouncewaves волны, когда каждый сустав, по которому идет энер­гия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает рабо­тать следующий сегмент тела, brokenarmwaves волны, когда движение, скажем, по од­ной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная дом кратность), rockwaves, 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 (RobertShields), популярного в 70 – х годах мима, который ныне являет­ся прародителем bottinga, выполняется как раз при помощи даймстопа. То есть резкие сокращения мышц отсутствуют, вместо этого мышцы постоянно находятся в неболь­шом напряжении, для того, чтобы наилучшим образом их контролировать.

**Robot (botting)** пожалуй, представление о таком стиле, как «робот», имеют все.Именно он в свое время и сделал имя брейкдансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления boning (robotting) 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 боттинта как стиля заключается, пожалуй, в двух вещах. В плане техники это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга.Иными словами, если вы, скажем, поднимаете руку, все другие, непроизвольные, движения те­ла должны быть полностью исключены.

**«Изоляция»** — термин пантомимы, и подробнее о нем можно прочитать в соот­ветствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Танцевать робота нужно таким образом, чтобы глядя на вас складывалось не такое ощущение, что «чело­век пытается изобразить робота», а наоборот, «робот пытается изобразить человека, но ему не хватает для этого движений». Существуют еще некоторые важные детали. Когда зритель смотрит на вас в танце, он подсознательно пытается найти, в чем вы на робота не похожи, так как он осознает, что вы на самом деле не робот. Вот и получается что зритель, даже самый неискушенный, неосознанно ищет ваши ошибки. Причем внима­ние фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и конечно, лица (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 funkstyles, 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, «wigglewalk» творение Mr. Wiggles, которое весьма трудно описать, но выглядящее очень ха­рактерно для своего названия (wiggle зигзаг). Это, конечно, не считая всевозможных kneeglides 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 «creepwalk», напрямую к нашей теме не относящийся. Основная идея за всеми глайдами одно 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 «walkagainstthewind» «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 плавне. 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.

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

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

**UpRocking (TopRock/FootRock)** — апрокиш – стиль, используемый би-боями дня 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, для выхода на breakingstyle 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.

**KingTut (tutting)** — в переводе с английского, kingTut «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 ноппинге) 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/Spidennan/Fingerwaving** — 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 BoogalooSam'a, основателя команды TheElectricBoogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Представили себе, как можно изо­бразить бегущего паучка пальцами рук. Когда он быстро перебирает лапками? Вот приблизительно такие движения и входили в «спайдермэн». «Digits'^To» 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. Eingerwaving 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 fingerwaving это станет большим шагом вперед.

**Hitting/Ticking** — оба этих термина имеют, в принципе, двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое со­кращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, "тикингом" можно назвать и свое направление в танце. Тогда мы будем иметь ввидуто, 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 slowmotion замедленное движение) это стиль, уви­деть который можно, воспользовавшись видеомагнитофоном с функцией замедленного воспроизведения. Это все та же имитация замедленного воспроизведения видео или кинопленки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполне­ния. Например, в какой – то момент в композиции вы можете резко замедлиться в ритм музыка 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.

**StreetFighting** — 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. «муо§ие» - модный) — стиль, который передает манеру движе­ния манекена из модного бутика, решившего заявить о себе в танце или экзальтирован­ной поп – звезды во время концерта или при фотосессии. Вы наверняка видели клипы Мадонны «Vogue» или Кайли Миноут с участием танцоров этого редкого стиля. Его ос­нова — позы моделей при показах модных вещей, а также положения тела при съёмках видео клипа, дефиле hautecouture или во время рекламных роликов.

**RaggaJam**– 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 ее 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.

**NewStyle (NewYorkStyle)** — 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 NewStyle имеет глубокие корни OldSchool (поплинг, 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 LAStyle (Лос-Анджелесский стиль) — резкий, с четкими остановками или LyricalDancing, где движения должны максимально отражать вокальную партию трека. NewStyle одно из самых творческих направлений современной хореографии, часто используется на выступлениях популяр­ных исполнителей и в клипах MTV.

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

**C-walk («crip-walk»)** — недаром в названии стиля присутствует слово «прогул­ка». Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking – ом). Основной смысл — в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачеркиванием (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 под стилях («blood-walk») в зависимости от испол­нителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уде­лено технике ног, передвижений: и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великоле­пен как во фристайле, так и в синхронной подаче лёгок, изящен и техничен.

**Krump**— мощный, агрессивный настоящий танцевальный ураган, который крушит внутреннюю злость и рождает из нее чистый позитив.Выверенных до милли­метра танцевальных па в крампе не существует. Чтобы «крампировать» от души следует помнить следующие простые истины: не сдерживай себя, не стой на месте и двигайся как можно быстрей! Крамп зародился в южных кварталах Лос – Анджелеса. Данный стиль успешно вобрал в себя разнообразные элементы oldschool: течений popping, wav­ing, breaking и других, и тем не менее остается уникальным явлением. Можно сказать, что крамп это бурный и гиперскоростной танец.Кроме того это особое психофизиче­ское состояние человека. Если происходит массовыйкрамп – бэттл, то некоторые амери­канские (скорее всего, белокожие) граждане могут даже вызвать полицию.Просто крамперский танец часто путают с настоящей дракой, настолько он энергичен. Само слово «krump» часто используют для описания мощных и крушащих землю танцеваль­ных шагов (stomp). Уникальность крампа заключена в характере его движений — крампир 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 stripperdance. К зарождению krump и downing имеет немалое отношение многоуважаемый (как минимум среди детей) Томас Джонсон. Он же известен как Клоун Томми (TommytheClown) создатель clowning – стиля, клоунского танца (1992 г., Лос – Анджелес). Вот что говорит Томми о характере танца:

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

**Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений Хип – Хоп - Хореографии**

***Разминка:***

• вращения головы (по кругу лицом 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, причем 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 держанием локтей на уровне плеч;

• вращение кистей рук внутрь и наружу.

***Растяжка:***

• в полуприседы (вправо – влево);

• шпагат сагиттальный;

• шпагат фронтальный;

• наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

• наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туло­вища навесу; с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

***Прыжки:***

• на одной и двух ногах вверх;

• ноги вместе – врозь, вперед – назад;

• из полного и полуприседа;

• через препятствие и т.п.

*Приложение № 10*

**Специальные упражнения, используемые для**

**некоторых направлений Хип – Хоп - Хореографии**

**(по стилям)**

***для занятия LOCKING:***

• вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх – вниз, фик­сация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;

• прыжки вверх, при приземлении — фиксация всего тела;

• прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

• высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на пра­вую и левую ногу.

***для занятия BREAKING:***

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

• упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положениятела («turtle»);

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

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

• вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

***для занятия WAVING («electric boogie»):***

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

• «волна» через тело;

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

***для занятия GLIDING («floating»):***

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

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

***для занятия KING-TIT («tutting»):***

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

• постановка ног под углом 90° в полуприседе;

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

***для занятия KRUMP:***

• импульс грудной клеткой («chestpop»), выталкивание изнутри наружу в области сол­нечного сплетения без участия плечевого пояса;

• шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

• прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

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

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

• прыжок на носки с удержанием веса тела на 1 – 2 сек , затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

• имитация ударов руками («jabs»);

• резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

***для занятия HOUSE:***

• передвижения ног мелкими прыжками на месте из стороны в сторону; •волнообразные движения корпусом («кач») снизу вверх.

• прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (вправо – влево);

• движения ног — колени и стопы вместе – врозь;

• вращение с опорой на носок одной ноги.

***для занятия NEWSTYLE:***

• 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.