

**ГБУ ДО СШОР «МАНЕЖ» ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**


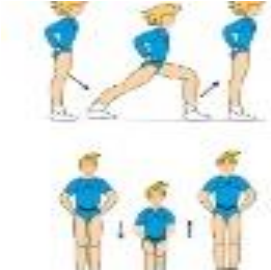
Отделение – спортивная аэробика

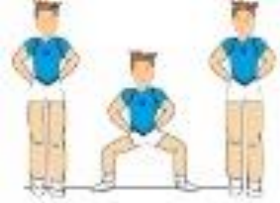
Этап подготовки – Т-4



Нагрузка в неделю – 12 часов


ПОНЕДЕЛЬНИК

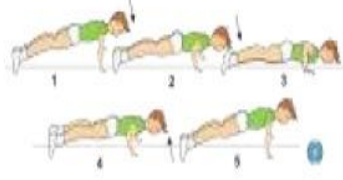
Продолжительность тренировки – 2,5 часа

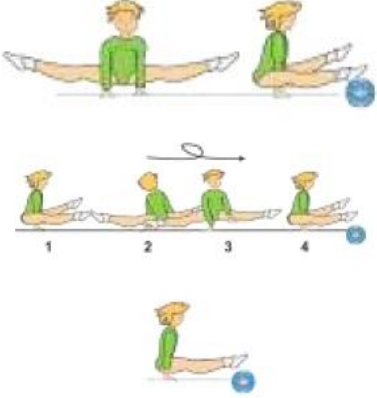
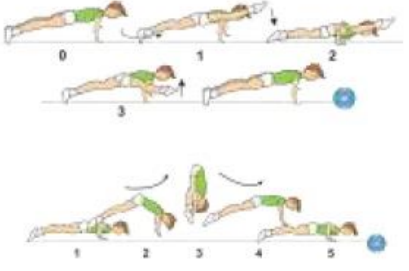
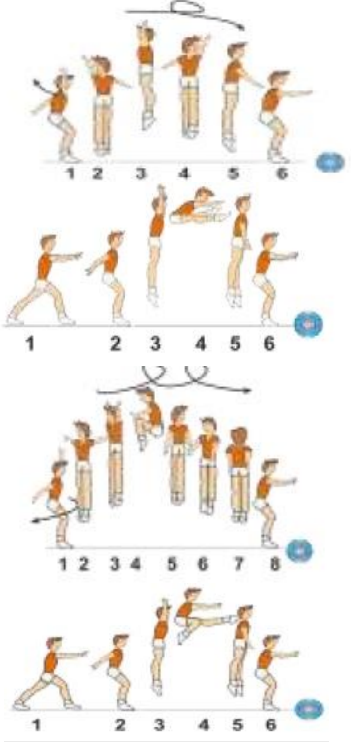
Хореографическая подготовка: Выполнение базовых шагов: по 50 повторений каждое упражнение.		
Ходьба «March»	<ul style="list-style-type: none">• Нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах.• В лодыжке показано четкое движение, носок-перекат-пятка.• Основное движение вверх, а не вниз.• Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением.• Верхняя часть тела демонстрирует силу, без одновременного движения вверх-вниз или вперед-назад.• Амплитуда: от нейтрального положения до полного подошвенного сгибания лодыжки, 30-40 градусов сгибания в т\б суставе и колене.	
Бег, выпад «Lunge»	<ul style="list-style-type: none">• Начало – ноги/ступни вместе или на ширине плеч, без поворота наружу в бедрах. Одна нога выставлена назад (без сгибания колена) в сагиттальной плоскости.• Пятки опускаются с контролем.• Ноги остаются в сагиттальной плоскости. Все тело движется (с одной и на другую) как единое целое.	

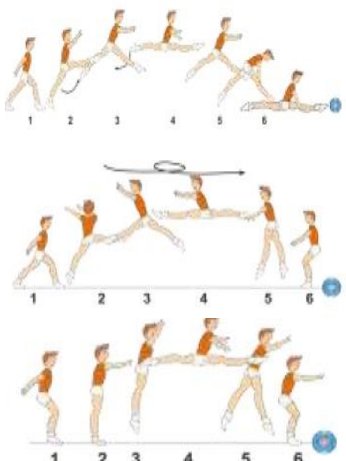
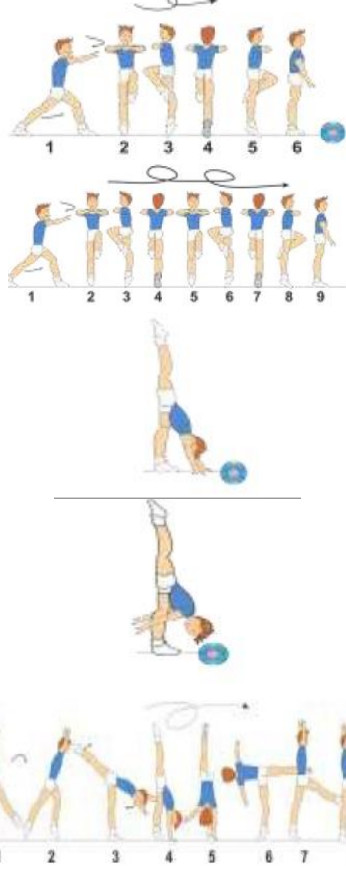
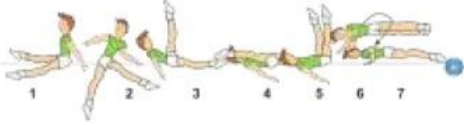
	<ul style="list-style-type: none"> • Низкое воздействие на опорно-двигательный аппарат: Туловище слегка наклонено вперед (вес на «передней» ноге), прямая линия от шеи до пятки, ноги, поставленной назад. • Высокое воздействие на опорно-двигательной аппарат: прыжком чередовать положение ног в сагиттальной плоскости как при движении на беговых лыжах. • Амплитуда: Ноги разводятся приблизительно на 2-3 стопы друг от друга в сагиттальной плоскости (Вариации выпада = разные амплитуды) 	
<p>Прыжок ноги врозь- вместе «Jumping Jack»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в стойку ноги врозь в полуприсед и вместе. Естественный поворот наружу в т\б суставах. • Приземление в положение полуприсед ноги врозь на ширине плеч, колени и ступни направлены наружу. • Контролируемый, но мощный прыжок и приземление. Точное и контролируемое движение лодыжки и стопы – действие носки-перекат-пятки. • Прыжок в стойку ноги вместе: Ступни\пятки вместе, пальцы ног направлены вперед (предпочтительно) или наружу. • Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. • Амплитуда: от нейтрального до 	

	<p>положения стойки на 2 ногах, стопы на расстоянии друг от друга примерно на ширину плеч, или чуть больше. Со сгибанием в т\б коленях на 25-45 градусов (больше, если в верхнем или нижнем положении в Гранд Плие)</p>	
<p>Прыжок – «Skip»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подскок начинается как бег с разгибания бедра, сгибания колена и пяткой назад к ягодичной мышце, чтобы выполнить небольшой мах голенью вперед со сгибанием бедра 30-45 градусов и полным разгибанием колена до 0 градусов – с подскоком • Движение происходит как в бедре, так и в колене. • Мышечный контроль показан во всех движениях. Голень остановлена четырехглавой мышцей. • Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. • Амплитуда: от нейтрального сгибания бедра до 30-45 градусов, от полного сгибания колена до полного разгибания 	
<p>Махи ногами «Kick»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка на высоте плеча, примерно 145 градусов. • Одно движение – это сгибание в т\б суставе. Нога прямая – коленный сустав не сгибается. • Во время движения лодыжка согнута в подошвенном положении (носок оттянут). 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена\бедро составляет примерно 10 градусов. • Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. • Амплитуда: от нейтрального положения до 150-180 градусов сгибания в т\б суставе маховой ноги. Во время движения колено полностью разогнуто. 	
<p>Подъём колена «Кnee lift»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Рабочая нога поднимается высоко вперед, согнута в т\б суставе и колене, минимальное сгибание на 90 градусов в обоих суставах. • Когда движущееся бедро находится в верхнем положении, голень вертикальна, с носок ноги оттянут. • Лодыжка поднятой ноги может быть согнута в тыльной или подошвенной части, но должен демонстрироваться мышечный контроль. • Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена\бедро составляет примерно 10 градусов. • Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. • Амплитуда: от нейтрального положения до минимального сгибания на 90 градусов в бедре и колене рабочей ноги. 	 <p>The illustration shows a person performing a knee lift in three sequential stages from left to right. In the first stage, the person is standing upright with feet shoulder-width apart. In the second stage, the right leg is lifted forward and bent at the knee, with the foot pointing back. In the third stage, the person returns to the starting standing position. Arrows indicate the movement path of the leg.</p>

<p>Разнообразные виды передвижений Каждый вид передвижений по 3 линии в 10 метров.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой; - скот-тиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой; - подскок: шаг правой вперед, подскок на правой; - скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую; - галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону; - ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте; - скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой; - бег змейкой правым и левым боком. 	
<p>Выполнение связок из базовых шагов, ранее разученных на тренировках:</p>		
<p>Каждую связку по 3 линии в 10 метров</p>		
<p>Упражнения для развития гибкости:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед сидя ноги вместе стопы на себя и оттянуты - по 30 повторений. - Наклоны вперед сидя ноги врозь: вперед, к правой и к левой ноге с провисанием - по 30 повторений. - Наклоны вперед стоя ноги вместе, ноги врозь - по 30 повторений. - В положении выпада 50 рывков на каждую ногу (переходы) <ul style="list-style-type: none"> - Шпагаты с провисанием (продольные и поперечный) – по 200 рывков на каждый шпагат. - Махи ногами (правой, левой) назад ,руками опираясь на скамейку 	
<p>Упражнения для развития силы мышц:</p>		
<p>Рук</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 40 повторений. Выпрыгивание в упоре лежа- 3 дорожки по 10м. 	
<p>Туловища</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на животе на полу –3 подхода по 30 повторений. - лодочки лёжа животе – 2 подхода по 30 повторений. - «щучка» лёжа на спине – 2 подхода по 40 повторений. 	
<p>Ног</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивание из приседа в упор лежа – 2 серии по 30 повторений 	

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места подряд 2 серии по 20м. - «пистолетик» с выпрыгиванием (приседание на одной, другая вперёд, можно выполнять с опорой) - по 20 повторений на каждую ногу. 	
Упражнения для развития выносливости		
Челночный бег 3 серии по 3*10м.		
Техническая подготовка: элементы сложности.		
<p>Статическая сила По 20 повторений каждый элемент.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь, - упор углом ноги врозь с поворотом на 360°, 720° - упор углом ноги вместе. - упор углом ноги врозь-вместе (молдован) на 360°, - круг двумя широко разведенные ногами (деласал) -деласал твист -работа на грибке 5 подходов по10 раз 	
<p>Динамическая сила По 40 повторений каждый элемент.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (венсон) - из положения стоя согнувшись на согнутых ногах, прыжком-падение в упор лёжа- взрывная рамка. - взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180° в упор, 	
<p>Динамические прыжки По 20-30 повторений каждый прыжок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 720°, - прыжок «страдл» на 180° - прыжок в группировке с поворотом на 360°, 540° (бочка), - прыжок «казак» 360°,, - прыжок разножка в шпагат с разбега, - прыжок перекидной на 360°., - прыжок в шпагат и с поворотом на 180°. - « Баттерфляй» с вращением на 360° - с поворотом на 180° прыжок в группировку, поворот на 180° и приземление в упор лежа 	

	<p>- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа (страдел липп)</p> <p>-с поворотом на 360° (180°) прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа</p> <p>-Пайк 180° в упор лежа</p>	
<p>Элементы стоя По 40 повторений каждый элемент.</p>	<p>- поворот на 720°,</p> <p>- опорный и безопорный вертикальный шпагат</p> <p>- поворот на 360° в высоком равновесии</p> <p>-Либелла опорная(безопорная), двойная либелла, тройная</p>	
<p>Круги ногами По 30 повторений каждый элемент.</p>	<p>- вертолет (венсон опорный, безопорный) с вращением на 360° в воздухе в упор лежа</p> <p>- вертолет твист</p>	

Теоретический материал

https://vk.com/video-56085047_456240654

Спортивная аэробика – одна из разновидностей гимнастики. Не стоит путать ее с фитнесом, поскольку ничего общего с ним аэробика не имеет. Это официальный вид спорта, где демонстрируются ловкость, гибкость, взрывная сила и координация движений, по которому проводятся международные состязания. Выступление проходит под музыку и объединяет в себе танцевальные и акробатические элементы.

Немного истории

Спортивная аэробика своими корнями уходит в античную историю. Ее прародительницей можно считать древнегреческую орхестрику — гимнастику с танцевальным уклоном. Ею занимались женщины, чтобы выработать правильную осанку, грациозную походку и пластичность движений.

Как отдельная дисциплина аэробика получила распространение в конце 19 в. благодаря французу, врачу-физиологу Ж. Демени. Он разработал физические упражнения, основанные на сочетании напряжений и расслаблений мышц, производимых в определенном ритме. Последователем его идей стала актриса из США Джейн Фонда. Из отдельных упражнений она сформировала непрерывную тренировку с музыкальным сопровождением и разработала видеоинструкции.

Исследования в области аэробики проводились по всему миру. Программы постоянно совершенствовались и усложнялись, появлялись новые упражнения, направленные на укрепление мышц, повышение выносливости, улучшение координации. Аэробика все больше приобретала черты спортивной дисциплины.

В конце 1980-х гг. аэробика была признана официальным видом спорта, а в 1990 г. в Сан-Диего (США) состоялся первый турнир с участием спортсменов из 16 стран. Спустя 5 лет спортивная аэробика была признана Международной федерацией гимнастики и вышли в свет международные правила проведения соревнований.

В Россию аэробика пришла из Америки в 1989 г., когда чета спортсменов, супруги Шварц, продемонстрировали свою программу в Москве и Санкт-Петербурге. Буквально через год в Петербурге был организован первый Чемпионат России по спортивной аэробике. Однако немного раньше, в 1984 г., на экраны телевизоров вышла программа с комплексом ритмичной гимнастики под руководством фигуристки Натальи Линичук. Таким образом, аэробика разделилась на два главных подвида: спортивный и танцевальный.

ВТОРНИК

Продолжительность тренировки – 2,5 часа

Хореографическая разминка:

Выполнение связок из базовых шагов, ранее разученных на тренировках.
Каждую связку по 2 линии в 10 метров.

Упражнения для развития гибкости:

Поочерёдные махи правой и левой ногой, лёжа на спине - 2 подхода по 20 повторений.

Махи правой и левой ногой в сторону, лёжа на боку – по 30 повторений.

Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд, стоя спиной к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой вперёд, стоя боком к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой в сторону, стоя лицом к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой в назад (и в кольцо), стоя лицом к опоре – по 30 повторений.

Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд с подскоком – 2 подхода по 20 раз.

Шпагаты (продольные и поперечный) – по 200 рывков на каждый шпагат.

Упражнения для развития силы мышц:

Рук:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 2 подхода по 50 повторений.

- выпрыгивания в упоре лежа на месте - 2 подхода по 30 повторений.

Туловища:

- поднимание туловища из положения лежа на спине на полу – 50 повторений.

- лодочки лёжа на животе – 30 повторений.

- «щучка» лёжа на спине – 2 подхода по 40 повторений.

Ног:

- прыжки на скакалке на двух ногах - 500 раз.

- прыжки на скакалке на правой и левой ногах – по 100 раз.

- двойные прыжки на скакалке – 100 раз.

- прыжки через скакалку, сложенную в 4 раза- 40 раз.

Упражнения для развития выносливости:

Чередование ходьбы и бега – в течении 15-18 минут.

Техническая подготовка: элементы сложности.

Статическая сила:

- упор высокий угол

- высокий упор согнувшись

- упор углом ноги (врозь, вместе) поворот на 360°.

По 20-30 повторений каждый элемент.

Динамическая сила:

- из положения стоя согнувшись на согнутых ногах, прыжком-падение в упор лёжа- взрывная рамка.

По 20 повторений каждый элемент.

Динамические прыжки:

- прыжок с поворотом на 720°,
- прыжок в группировке с поворотом на 360°, 540° (бочка),
- прыжок в шпагат разножка),
- прыжок перекидной на 180°
- прыжок в шпагат и с поворотом на 180°.
- свободное падение в воздухе на 360°,

По 30 повторений каждый прыжок.

Элементы стоя:

- поворот на 720°,
- опорный и безопорный вертикальный шпагат
- Либелла опорная (безопорная)

По 30 повторений каждый элемент.

Элементы акробатики:

- мост из положения лёжа,
- круговой мост,
- мост из положения стоя, опустится и встать,
- стойка на руках у опоры или без опоры,
- ходьба в стойке на руках,
- повороты в стойке на руках,
- колесо в разных вариантах (на одной руке, в сед, в упор лёжа),
- рондат,
- переворот вперёд или назад

По 10-20 раз каждый элемент.

Теоретический материал

Выступление спортсменов — это своеобразный маленький спектакль, имеющий смысловую и эмоциональную нагрузку. Оно проходит под музыку, в высоком ритме и состоит из многообразных комбинаций, в числе которых:

- Отжимания (на двух и одной руке, а также в положении вверх ногами). Они отражают динамическую силу гимнаста.
- Угол — упражнение с поднятыми перпендикулярно туловищу ногами, выполняемое различными способами, в том числе стоя на руках. Предназначен для демонстрации статической силы.
- Разнообразные прыжки — с несколькими оборотами, со шпагатом в воздухе и пр. (за исключением сальто). Приземляются спортсмены при этом на одну или обе руки, а также на шпагат.
- Упражнения на гибкость и растяжку.
- Комбинации, демонстрирующие координацию и равновесие.
- Разнообразные повороты.

Для выступлений необходима специальная площадка по 7 м в длину и ширину с гладким покрытием. Для ГР 9-11, СП-ТР-ГР-АД 12-14 и для категории 18 и старше: 10*10 м.

СРЕДА

Продолжительность тренировки – 2,5 часа

Хореографическая подготовка:

Придумать и выполнить разнообразные виды передвижений в связках с базовыми шагами:

- ту-степ,
- полька;
- скот-тиш;
- подскок;
- скользящий шаг;
- галоп;
- ча-ча-ча;
- скрестный шаг;
- бег змейкой правым и левым боком,
- «March», бег, «Lunge», «Jumping Jack», «Skip», «Kick», «Knee lift».

Каждый вид передвижений в связках с базовыми шагами по 3 линии в 10 метров.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд сидя ноги вместе стопы на себя и оттянуты - по 30 повторений.

2. Наклоны вперёд сидя ноги врозь: вперёд, к правой ноге, к левой ноге с провисанием - по 30 повторений.

3. Наклоны вперёд стоя на скамейке, ноги вместе и врозь - по 40 повторений.

4. Шпагаты с провисанием (продольные и поперечный) по 100 рывков на каждый шпагат.

5. Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд, стоя с подскоком – 2 подхода по 40 повторений.

Упражнения для развития силы мышц:

Рук:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода по 50 раз.

- выпрыгивание в упоре лежа на месте- 30 раз.

Туловища:

- поднимание туловища из положения лежа на животе на полу – 2 серии по 40 раз.

- поднимание туловища из положения лежа на спине на полу – 2 серии по 40 раз.

- поднимание ног из положения лежа на спине на полу – 2 серии по 50 раз.

- лодочки лёжа на спине – 2 серии по 20 повторений.

- удержание ног (левая, правая) с опорой у стены – 2 серии по 60 сек.

Ног:

- выпрыгивание из приседа в упор лежа- 40 раз;

- прыжки на скакалке на двух ногах 500 раз (в быстром темпе).

Упражнения для развития выносливости:

Челночный бег 3 серии 3*10м.

Техническая подготовка: элементы сложности.

Статическая сила:

- упор высокий угол
- взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180° в упор,
- упор углом ноги (врозь, вместе) с поворотом на 360°.
- из упора лежа перемах ноги врозь (страдел кат).

По 30 повторений каждый элемент.

Динамическая сила:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа «венсон»,
- из положения стоя согнувшись на согнутых ногах, прыжком-падением в упор лёжа-взрывная рамка.

По 30 повторений каждый элемент.

Динамические прыжки:

- прыжок с поворотом на 720°,
- прыжок «казак» с поворотом на 360°,
- прыжок в шпагат,
- прыжок «разножка»
- прыжок перекидной на 360°,
- прыжок «страдел»

Каждый прыжок по 25-30 раз.

Элементы стоя:

- поворот 720°,
- опорный и безопорный вертикальный шпагат
- либелла опорная (безопорная).

По 25-30 повторений каждый элемент.

Повтор руками и ногами спортивные упражнения.

Теоретический материал

Спортивная аэробика предполагает проведение состязаний следующих видов:

- Индивидуальные — женские и мужские.
- Групповые.
- Парные — женщина + мужчина.
- Выступление 3 и 5 гимнастов.
- Танцевальная гимнастика (Aerodance).
- Гимнастическая платформа (Aerostep).

Гимнасты делятся на возрастные категории: 18+, 12-14, 9-11 и 6-8 лет.

Судьи (в коллегии их 6) оценивают выступление с точки зрения артистичности, сложности, качества техники исполнения. Максимально возможная оценка — 10 баллов.

Обучение проходит в несколько этапов:

- 6-8 лет. Проводится общая физическая подготовка, ведется работа над координацией и точностью движений. Занятия проходят 2-3 раза в неделю.
- 12-14 лет. Наибольшее внимание уделяется изучению движений и их комбинаций. На этом этапе чаще всего спортсмены начинают выходить на соревнования, получают свои первые квалификационные разряды.
- 15-17 лет. Изучаются особо сложные упражнения, гимнасты стремятся к выполнению нормативов, установленных для мастера спорта. Занятия проходят

практически постоянно. Самые талантливые на этом этапе могут стать членами юношеских сборных и получить доступ на международную арену.

- 18+. Этот этап связан с продолжением карьеры в качестве мастера спорта международного класса. Такие гимнасты представляют страну на состязаниях наивысшего плана.

ПЯТНИЦА

Продолжительность тренировки – 2,5 часа

Хореографическая подготовка:

Придумать и выполнить разнообразные виды передвижений в связках с базовыми шагами:

- ту-степ,
- полька;
- скот-тиш;
- подскок;
- скользящий шаг;
- галоп;
- ча-ча-ча;
- скрестный шаг;
- бег змейкой правым и левым боком,
- «March», бег, «Lunge», «Jumping Jack», «Skip», «Kick», «Knee lift».

Каждый вид передвижений в связках с базовыми шагами по 1 линии в 10 метров.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд сидя ноги вместе стопы на себя и оттянуты - по 30 повторений.

- Наклоны вперёд сидя ноги врозь: вперёд, к правой ноге, к левой ноге с провисанием - по 30 повторений.
- Наклоны вперёд стоя на скамейке, ноги вместе и врозь - по 30 повторений.
- Шпагаты с провисанием (продольные и поперечный) по 100 рывков на каждый шпагат.
- Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд, стоя с подскоком – 2 подхода по 10 повторений.

Упражнения для развития силы мышц:

Рук:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 подхода по 50 раз.
- выпрыгивание в упоре лежа на месте- 2 подхода по 30 раз.

Туловища:

- поднимание туловища из положения лежа на животе на полу – 2 серии по 40 раз.
- поднимание туловища из положения лежа на спине на полу – 2 серии по 40 раз.
- поднимание ног из положения лежа на спине на полу – 2 серии по 40 раз.
- лодочки лёжа на спине – 2 серии по 20 повторений.
- удержание ног (левая, правая) с опорой у стены – 2 серии по 60 сек.

Ног:

- выпрыгивание из приседа в упор лежа- 2 подхода по 30 раз;
- прыжки на скакалке на двух ногах 500 раз.

Упражнения для развития выносливости:

Чередование ходьбы и бега - В течении 18-20 минут.

Техническая подготовка: элементы сложности.

Статическая сила:

- упор высокий угол
- взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180° в упор,
- упор углом ноги (врозь, вместе) с поворотом на 360° и 720°

По 30 повторений каждый элемент.

Динамическая сила:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа «венсон»,
- из положения стоя согнувшись на согнутых ногах, прыжком-падением в упор лёжа-взрывная рамка.

По 40 повторений каждый элемент.

Динамические прыжки:

- прыжок с поворотом на 720°,
- прыжок «казак» с поворотом на 360°,
- прыжок в шпагат,
- прыжок «разножка» в шпагат,
- прыжок перекидной на 360°,
- прыжок «страдел»

Каждый прыжок по 20-30 раз.

Элементы стоя:

- поворот на 720°,
- опорный и безопорный вертикальный шпагат
- либелла опорная (безопорная)

По 25-30 повторений каждый элемент.

Теоретический материал

ДОПИНГ

Все участники соревнований по виду спорта "спортивная аэробика" должны следовать этическим нормам и правилам честной борьбы в спорте. Они обязаны соблюдать Общероссийские антидопинговые правила Общероссийской антидопинговой организации (далее - РУСАДА), Всемирный антидопинговый кодекс и Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА). Порядок проведения допинг-контроля определяется в соответствии с правилами ВАДА/РУСАДА.

Тренер, спортсмен и медицинский персонал спортсмена обязаны изучить документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, такие как: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования. Тренер, спортсмен и медицинский персонал должны знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знать какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды; владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. Соревновательный контроль проводится во время соревнований, а внесоревновательный контроль может проводиться в любое время и в любом месте.

СУББОТА

Продолжительность тренировки – 2 часа

Хореографическая разминка:

Выполнение связок из базовых шагов, ранее разученных на тренировках.

Каждую связку по 5 линий в 10 метров.

Упражнения для развития гибкости:

Поочерёдные махи правой и левой ногой, лёжа на спине - 2 подхода по 30 повторений.

Махи правой и левой ногой в сторону, лёжа на боку – по 30 повторений.

Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд, стоя спиной к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой вперёд, стоя боком к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой в сторону, стоя лицом к опоре – по 30 повторений.

Махи правой (левой) ногой в назад (и в кольцо), стоя лицом к опоре – по 30 повторений.

Поочерёдные махи правой и левой ногой вперёд с подскоком – 2 подхода по 40 раз.

Шпагаты (продольные и поперечный) – по 200 рывков на каждый шпагат.

Упражнения для развития силы мышц:

Рук:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 2 подхода по 50 повторений.

- выпрыгивания в упоре лежа на месте - 2 подхода по 40 повторений.

Туловища:

- поднимание туловища из положения лежа на спине на полу – 50 повторений.

- лодочки лёжа на животе – 3 подхода по 30 повторений.

- «щучка» лёжа на спине – 2 подхода по 30 повторений.

Ног:

- прыжки на скакалке на двух ногах - 500 раз.

- прыжки на скакалке на правой и левой ногах – по 50 раз.

- двойные прыжки на скакалке – 100 раз.

- прыжки через скакалку, сложенную в 4 раза- 40 раз

Упражнения для развития выносливости:

Чередование ходьбы и бега – в течении 25-30 минут.

Техническая подготовка: элементы сложности.

Статическая сила:

- упор высокий угол

- высокий упор согнувшись

- упор углом ноги (врозь, вместе) на 360°, 720° и т.д. (на кол-во).

По 30 повторений каждый элемент.

Динамическая сила:

- из положения стоя согнувшись на согнутых ногах, прыжком-падением в упор лёжа-взрывная рамка.

По 20 повторений каждый элемент.

Динамические прыжки:

- прыжок с поворотом на 360°,
- прыжок в группировке с поворотом на 360° и 540°(бочка),
- прыжок в шпагат (разножка),
- прыжок перекидной на 180°,
- прыжок в шпагат и с поворотом на 180°.

По 30 повторений каждый прыжок.

Элементы стоя:

- поворот на 720°,
- опорный и безопорный вертикальный шпагат
- Либелла опорная (безопорная)

По 40 повторений каждый элемент.

Элементы акробатики:

- мост из положения лёжа,
- круговой мост,
- мост из положения стоя, опустится и встать,
- стойка на руках у опоры или без опоры,
- ходьба в стойке на руках,
- повороты в стойке на руках,
- колесо в разных вариантах (на одной руке, в сед, в упор лёжа),
- рондат,
- переворот вперёд или назад

По 20-25 раз каждый элемент.

Повтор спортивных упражнений руками и ногами.

Теоретический материал

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Акробатические элементы могут выполняться с 1 или 2 рук / кистей или с 1 или 2 ног.

А-1 до А-5 должны использоваться без повторения, включая вариации. Использование акробатических элементов в качестве перехода также будет засчитываться как 1 Акро, включая вариации. СП/ ТР / ГР: Должны одновременно выполнять одни и те же акробатические элементы. Акробатическая связка разрешена только для ИМ/ ИЖ и только 1 раз во всем упражнении. Для ИМ; Приземление в шпагат не разрешен. Любые акробатические элементы, выполненные с опорой о локти, получают сбавку -0.5 от судьи Исполнения (Е) А-1) Рондат А-2) Переворот (вперед / назад) А-3) Темповой переворот (вперед) А-4) Фляк А-5) Сальто 360° (вперед, назад, в сторону) с или без вращения по вертикальной оси, максимум 1/1 твиста ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫЕ

ДВИЖЕНИЯ: Р-1) Статические положения, демонстрирующие чрезмерную гибкость (i.t.e.: гипер-разгибание спины, мост и т.д.) Р-2) Статическая стойка на руках удерживается более 2 секунд Р-3) Кувырок прыжком с твистом Р-4) сальто больше 360°. Р-5) СП / ТР / ГР: Связка акробатических элементов Р-1) Статическое переразгибание

суставов спины (Мост, и т.д.) P-2) Статическая стойка на руках (больше 2-секунд) P-3) Кувырок прыжком с твистом P-4) Сальто с вращением больше 360° (с или без твиста) P-5) СП / ТР / ГР: Комбинация акробатических элементов (Пример: Рондат+ Фляк ИЛИ Рондат + Сальто) 360° АЭР Правила 2022-2024 Страница 27/126 5.2 СЛОЖНОСТЬ (D-судья) (См. также Часть 3, Руководство по сложности) А. ФУНКЦИИ Судья сложности (D) отвечает за оценку элементов сложности в упражнении и определение правильной оценки сложности. Судья - D обязан проверять, признавать и оценивать каждый элемент, который выполнен правильно в соответствии с минимальными требованиями. Элементы, не соответствующие минимальным требованиям и/или элементы с ошибочным / неприемлемым исполнением, не будут признаны и не получают ценности. - Записывает всё упражнение (все элементы сложности / акробатики). - Подсчитывает количество элементов сложности и комбинаций, чтобы получить значения в соответствии с правилами соревнований. - Применяет сбавки за сложность. Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они согласованы, а затем отправить одну оценку. В случае непримиримых разногласий они проконсультируются с Председателем бригады судей. Б. КРИТЕРИИ > Все выполненные элементы сложности должны быть записаны с использованием символов, приведенных в Приложении 2 (Таблицы сложности / Список элементов и ценности), независимо от того, соблюдены минимальные требования или нет (как описано в Части 3). > Ценность элементов определяется в соответствии с Приложением 4, при условии, что элемент соответствует установленным минимальным требованиям. > Ценность присваивается только первым 9/8 выполненным элементам сложности. > Все элементы с падением и / или Неприемлемым исполнением получают оценку "0". < Оценка связки элементов Сложности/Акробатики > > Если все элементы в связке соответствуют минимальным требованиям: • Связка из 2 элементов получит дополнительную оценку в 0,1 балла • Связка из 3 элементов получит дополнительную оценку в 0.2 балла • Связки, превышающее допустимое число элементов, не получают дополнительной стоимости. > Если один из элементов связки не соответствует минимальным требованиям, комбинация не получит никакой дополнительной оценки. > Элементы с Падением / неприемлемым исполнением не получают дополнительной оценки. > Если при соединении элементов в связку выполнен шаг, дополнительной оценки не будет. Категория Оценивание Примеры (D=Сложность, А=Акро)

<https://youtu.be/cWS7iXe73D0>

<https://youtu.be/IQdGxKmlmqw>

<https://youtu.be/x2eKf7Zg-5Q>

<https://youtu.be/jJvilMevpGo>