

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по танцевальному спорту «Вероника» города Челябинска
(МБУ СШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска)
454081, г. Челябинск, Свердловский проспект 51, тел 8(351)2652021
ИНН7447118407/КПП 744701001
Эл. адрес: veronikaclub@yandex.ru, сайт: sportveronikaclub

Программа рассмотрена и
утверждена на тренерском совете
МБУДО СШ по танцевальному
спорту «Вероника» г. Челябинска
(протокол № 2 от 14.07.2023)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА – АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

По этапам спортивной подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ» (1500001411Я)
Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России)
от 20 ноября 2014 г. № 927 г. Москва
Зарегистрирован в Минюсте РФ 17 декабря 2014 г. Регистрационный № 35239
Срок реализации программы: 11 лет и более

Составители:
О.В. Пашкова

г. Челябинск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1	Назначение программы	
1.2	Цель программы	
1.3	Характеристика вида спорта «акробатический рок-н-ролл»	
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия	
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	
2.5	Календарный план воспитательной работы	
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7	План инструкторской и судейской практики	
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода а следующий этап по годам спортивной подготовки	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.	
4.1	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
4.2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»	
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1	Материально-технические условия	
6.2	Кадровые условия Программы	
6.3	Информационно-методические условия реализации программы	
VII.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
7.1	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	
7.2	Рекомендации по планированию спортивных результатов	

7.3	Структура годового цикла	
7.4	Психологическая подготовка	
7.5	Духовно-нравственное развитие спортсменов	
	Приложения	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по акробатическому рок-н-роллу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорт «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 959 г (далее -ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; - получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника» составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 959 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

- В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022.

- Приказ Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

- спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

- Приказ № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);

- Уставом и локальными актами МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника».

1.3. Характеристика вида спорта «акробатический рок-н-ролл»

Акробатический рок-н-ролл – молодой вид спорта, уверенно развивающийся в Российской Федерации последние 20 лет, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

Акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений.

Он включает в себя акробатические и танцевально-акробатические композиции, выполняемые под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролл. При этом наличие однотипного аккомпанемента во все не обедняет этот вид соревнований – так разнообразны выполняемые спортсменами композиции.

Выполнение многообразия упражнений хорошо развивает чувство ритма, реакцию, координацию, дыхание, делая спортсмена более пластичным, выразительным, способствуя непроизвольному установлению наиболее рациональной техники движений. Праздничность проведения соревнований, специально подобранные костюмы выступающих привлекают к занятиям рок-н-роллом спортсменов разного возраста, делая его доступным и необыкновенно популярным видом спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вличных командных дисциплинах с учетом

совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 959

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

В основу комплектования групп подложена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной (лет)	Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2-3	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации СС)	2-5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	10	2
Этап высшего мастерства	Не ограничивается	15	13	2

*Наполняемость групп определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Зачисление занимающихся в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» согласно критериям федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», правил

проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», а так же при соответствии возраста занимающихся положению спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной Подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-728	832-1248	936-1664

2.2. ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учебно-тренировочные занятия.

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 5 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) самостоятельно по тренировочным планам спортивной подготовки в период летних каникул на время отпуска тренера.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль;
 - самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинных, отпуск тренера.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Режимы тренировочной работы в группах определяются в соответствии с этапами спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле. На основании нормативной части Федерального стандарта подготовки по акробатическому рок-н-роллу максимальный недельный режим тренировочной работы зависит от периода и задач подготовки.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

Основная цель спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле заключается в том, чтобы достигнутый уровень тренированности, как можно эффективнее реализовать в процессе соревновательной деятельности. При этом вся система акробатического рок-н-ролла как вида спорта, функционирует только при наличии состязательности, то есть соревновательной деятельности. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться

таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревнования являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техническую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе учебно-тренировочных занятий является непосильной. Все спортсмены, начиная с тренировочного этапа в течение года принимают участие в основных соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение

пики функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Выступления, учащих на очередных соревнованиях своевременно, и желательно, тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа подготовки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить обучающихся к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач тренировочного процесса. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного в данной спортивной группе.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря соревнований. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности соответствует.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	1	2				
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	1	1		3	3

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в акробатическом рок-н-ролле многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора учащихся для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 3). На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам акробатического рок-н-ролла;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам акробатического рок-н-ролла;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Одной из эффективных форм организации тренировочного процесса является централизованная подготовка. Такая организация работы позволяет осуществлять единый подход к управлению подготовкой, реализовать контроль за выполнением индивидуальных планов обучающихся, использовать опыт ведущих тренеров-преподавателей, решать коллективные задачи, в том числе определить тактику выступлений команды в соревнованиях. Итогом сборов являются высокие спортивные достижения его участников в соревнованиях, а организация работы и методика тренировки ложатся в основу дальнейшей практики подготовки сборных команд. С учетом специфики вида спорта акробатического рок-н-ролла определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта акробатический рок-н-ролл осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий учащихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов. Режим тренировочной работы на 52 учебно-тренировочные недели (в том числе 6 недель восстановления и активного отдыха). Годовой учебно-тренировочный план представлен в программе.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

1. формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
2. воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
3. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
4. укрепление здоровья обучающихся;
5. привитие навыков здорового образа жизни;
6. формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
7. развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию	В течение года

		культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая работа в МБУДО СШ «Вероника» (далее - Учреждение) Проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья обучающихся. Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте. Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения. Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № Э29-ФЗ; - Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ; Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»; Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947); - Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18); - Трудовой Кодекс РФ (Гл.54.1); - Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ; - Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2); - Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»; - Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте - Всемирный антидопинговый кодекс; - Международный стандарт Запрещенный список ВАДА (обновляется как минимум раз в год - необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу); - Международный стандарт по терапевтическому использованию; - Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы: - организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плана; - ознакомление с

антидопинговыми правилами учащихся; проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу; - проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала; - участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте. В таблице № 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское	«Роль родителей в процессе формирования	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

	собрание	антидопинговой культуры»		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		лекарственных средств»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	1. Семинар для спортсменов и тренеров		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Необходимо знакомить обучающихся с правилами соревнований. Учащиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правило соревнований, отметив при этом основные пункты на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу должно проходить последовательно, от раздела к разделу. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при

выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица №6

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно

		выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по акробатическому рок-н-роллу может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно- физкультурном

диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл и указанных в таблице № 3 настоящей программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени

План применения восстановительных средств на этапах подготовки

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки. Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет рационального соотношения учебно-тренировочных мероприятий, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- физиологические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы – внушение, отвлекающие и мотивационные беседы с учащимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Средства восстановления:

- методологические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

– медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер

спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц на этап спортивной подготовки

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности спортсменов к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, спортивной школы и др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода группы на этап начальной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по общей физической подготовки						
.1	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
.2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			16,0		15,0	
.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
.6	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	
			7	4	1	6

	упоре лежа на полу	раз			0	
.7	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
.1	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Таблица №8

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы по общей физической подготовки				
.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	С	не менее	
			10,0	
.2	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
.3	И.П. - Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках.	количество раз	не менее	
			15	10
.4	И.П. - лежа на спине.ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Таблица №9

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1	Бег 20 м	с	не более	
			3,8	4,4
	Бег непрерывный в свободном	ми	не менее	

.2	темпе	н	5	1	12
.3	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее		
			80	1	165
.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол ичество раз	не менее		
			0	1	6
2. Нормативы специальной физической подготовки					
.1	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке.	кол ичество раз	не менее		
			3	1	8
.2	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее		
			5,0		
3. Уровень спортивной квалификации					
.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Таблица №10

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			8	3,4
.2	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			15	12
.3	Прыжок в длину с толчком двумя ногами	см	не менее	
			0	18
.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол ичество раз	не менее	
			10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	кол ичество раз	не менее	
			13	8
.2	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				

.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
----	---

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ.

4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

ПЕРВЫЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- лазание по гимнастической скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям акробатического рок-н-ролла: гибкости, ловкости, координации, прыгучести, специальной выносливости, силы.

Включает в себя:

- упражнения для развития координации движений,
- упражнения для развития гибкости (из седана полунаклоны вперед, мост в положении лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа наместе и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низкой скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

В процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи: -

освоение элементов хореографической школы;

- формирование динамической осанки;

- «культуры движений»;

- чувства равновесия;

- межмышечной координации;

- двигательной памяти и т.д. **3.2.**

Танцевальная подготовка

Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танцарок-н-ролл.

Последовательно изучаются:

- Основной ход на хобби-ходе
- Повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после кик-бол-ченч (право, лево) -
Повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после броска на 1-2 (право, лево)
- Повороты в продвижении на хобби-ходе на 90% после броска на 1-2 (право, лево) -
Танцевание в паре на хобби-ходе по линиям танца

- Ведение в паре на хобби-ходе (работа рук в паре)

- Открытая позиция на хобби-ходе

- Закрытые позиции на хобби-ходе: (променад, позиция спорой на плечо, позиция спорой на бедро)

- Простые танцевальные фигуры на хобби-ходе (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция)

- Сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе (флирт, брезель, шибитуюр, тоннель, уиндмил)

- Составление и исполнение программы по «Е» классу на хобби-ходе -

Основной ход на прыжковом (конкурсном) ходу.

Важны попадания движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Необходимо уметь четко приступить к исполнению фигур.

Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 3 бударов в минуту. Этот этап уже предполагает участие в соревнованиях в категории «Е класс-микст» юноши и девушки, где вся композиция выполняется на хобби-ходе.

Базовые фигуры:

- пружина;
- пружина сточкой;
- двойная пружина;•
высокая пружина;•
броски;
- пяточки;
- буги-вуги;
- твист;
- диагональ простая;•
диагональ с точкой;
- диагональ с 2 точками;
- открытая диагональ;
- кан-кан.

Смены:

- верхняя смена;
- нижняя смена.

3.3. Акробатические упражнения

Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться в указанной последовательности:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- стойка на голове и руках.

3.4 Двигательные задания (игры) на формирование базовых навыков.

- для формирования динамической осанки:

«Неваляшка». Игроки разбиваются в группы по 4 человека. Пять человек встают в круг, а один выходит в центр круга и принимает положение «Смирно». После чего они начинают толкать в разные стороны. Задача в центре стоящего держать прямо положение тела. Затем игроки меняются местами.

«Переноска бревна». Игроки разбиваются в команды по 3 человека. Передними

черта линии старта и финиша. Один игрок команды ложится на спину, перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положение тела. Добежав до второй линии, игроки меняются. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Варианты: а) в группировке за ноги; б) за ноги и выпрямленные руки, взяв под локти.

- для формирования навыка отталкивания руками:

«Салки паучков». Занимающиеся принимают положение упор лежа сзади на согнутых ногах. Тренер назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и сосалить занимающихся. Можно передвигаться только в этом положении. Варианты: а) только лицом вперед; б) спиной вперед.

- для формирования навыка отталкивания ногами:

«Петушины бой». Наковрестелется квадратизматов (можно несколько). Выходят два игрока. Сгибают одну ногу назад и берут ее двумя руками. По сигналу соперники, не отпуская ноги, пытаются вытолкнуть друг друга с матов. Проигрывает тот, кто выдет заматы или опустит вторую ногу на пол.

«Салки прыжками». Игроки располагаются на ковре. Из их числа тренер назначает водящего. Он пытается догнать и сосалить другого игрока, передвигаясь только прыжками. Тренер засекает время от 30 секунд до минуты, затем меняет задание. Варианты: а) на левой ноге; б) на правой ноге; в) на двух ногах.

- для формирования навыка вращения:

«Вьюны». Посреди ковра ставят конь с ручками, к ним привязываются скакалки или ленты длиной 3 метра. Игроки делятся на две команды и становятся по разные стороны от коня. Первый номер привязывает конец скакалки к поясу и принимает положение ст.р. вверху. По сигналу они начинают вращаться, накручивая скакалку на пояс. Выигрывает тот участник, который первым коснется коня и плотнее накрутит скакалку. Повтором сигналу гимнасты начинают раскручиваться. Результаты всех игроков суммируются и подводятся итоги.

«Салки кувырками». Условия те же, что и в «салках паучков», но игроки перемещаются кувырками и перекатами. Варианты: а) кувырки вперед; б) кувырки назад; в) комбинированные кувырки с добавлением перекатов. Каждое задание выполнять от 1-ой до 2-х минут.

Общая акробатическая подготовка, специальная акробатическая программа отсутствует

ВТОРОЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи, средства и методы тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз.

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- разновидность ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30, 60 метров, кросс до 500 метров;

- подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

В СФП свыше 1 года вся база выполняется на основном ходе в темпе 46 уд/мин.

Основной ход без партнера темпе 36-46 уд/мин.

Основной ход с партнером темпе 36-46 уд/мин.

2.1 Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке, скамейке).

2.2. Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание и разгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса под углом 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине.

2.3. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (разновидности мостов, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

2.4. Разновидности стойки на руках – «стойчая» подготовка.

2.5. Акробатические упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на лопатках; стойка на руках; переворот в сторону (колесо).

2.6. Двигательные задания (игры) на формирование базовых навыков, лежащих в основе безопасного и качественного освоения техники профилирующих акробатических упражнений:

- для формирования динамической осанки: «Быстрые веретена» - один спортсмен становится вст. нар. на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку на руках и сделать как можно больше поворотов;

- для совершенствования навыка отталкивания ногами:

«Кто выше?» - юные спортсмены с разбега толчком двух ног должны перепрыгнуть натянутую веревку. Побеждает тот, кто преодолеет наибольшую высоту. Разрешено сгибать ноги;

«Кто оригинальнее?» - на акробатической дорожке или гимнастическом ковре гимнасты по очереди выполняют различные прыжки с двух ног. Один показывает, другие потоком заним повторяют. Затем заявляет прыжок другой спортсмен. На выполнение прыжка дается три попытки. Выигрывает тот, кто выполнит больше всех прыжков. Обязательным условием является четкое приземление, если прыжок его предусматривает. Разрешено сделать 2-3 шага разбега.

- для совершенствования навыка отталкивания руками: «Кто больше?» И. п. упор лежа на гимнастическом мостике, нога шведской стенке. Отталкиваясь от моста руками, спортсмен запрыгивает на горку матов лежащую перед ним. Кто больше прыжков сделает за 10 секунд;

- для совершенствования навыка стойки на руках: «Кто дальше?» - ходь бавстойки на руках;

«Держать три счета» - спортсмены по очереди выходят в стойку на руках различными способами и фиксируют три счета. Выполнив первое задание, далее дается более сложное. Побеждает тот спортсмен, который выполнит самое сложное задание. (Пример: 1 - махом одной, толчком другой; 2 - из упора присев толчком двумя и т. д.);

«Повторизамной» - первый спортсмен выходит и показывает любое упражнение в стойке на руках. Затем все повторяют по очереди это упражнение заним. После чего выходит второй спортсмен и показывает свое упражнение. Кто не справился с первым заданием пробует его выполнить и не переходит к следующему пока не сделает его. Побеждает тот, кто выполнит самое сложное упражнение. Разрешается комбинировать упражнения с выходами в стойку со сходом с нее;

- для формирования навыка вращения: «Горнадо»-один спортсмен становится вст. на р. на «круте здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку на руках и сделать как можно больше поворотов.

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография

Занимающиеся в второго года приступают к базовой хореографической подготовке.

Содержание занятий хореографией предполагает применение:

- подготовительных движений классического танца (демпле, батман тандюидр.);
- народно-сценический экзерсису опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современные танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счета);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой поворотов на двух ногах.

3.2. Танцевальные элементы.

Осваиваются и совершенствуются следующие элементы:

Итогом освоения вышеперечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «Д» класса. В класс-микст "младшие юноши, младшие девушки; "В класс-микст" и "А класс-микст" в категории юноши и девушки. Длительность программы 0,55-1,05 минут. Конкурсный темп 46 уд/мин. Программа состоит из базовых смен базовых элементов.

3.3. Профилирующая акробатическая подготовка.

Приоритетным является освоение следующих профилирующих полуакробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые термины): лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ногой врозь, седуглом на руки, сед на бедра, колодец, свечка в группировке (бомбочка), вертушка, полувиклер, прыжок

черезруку, тарелка, качели, свечка, горизонт.

ТРЕТИЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи:

- Разносторонняяобщаяфизическаяподготовкаиначалноевоздействиена развитие специальных физических качеств;
- Освоение подготовительных, подводящих, базовыхэлементов и шагов рок-н-ролла;
- Начальнаямузыкально-двигательнаяподготовка–игрыимпровизацияподмузыку с использованием базовыхэлементов, шагов;
- Участие в показательныхвыступлениях исоревнованиях.

1. Общая физическая подготовка

-ОРУ:упражнениядлярукиплечевогопояса–сгибаниеиразгибаниерукувпорележа истойкенаруках,подтягивания,упражнениядлятуловища–наклоныиповоротыизразличных положений,сгибаниеиразгибаниетуловищаизразличныхположенийлежанаспинеиживоте, поднимание ног изположенийлежанагимнастическом коне на спине и животе ;упражнения для ног–приседаниянадвухиоднойноге,выпады,махиногами,удержаниеногвперед,назад,в сторонуна максимальнойвысоте, прыжкичерез скакалку;

-легкоатлетическиеупражнения:бегсускорениемна30,60,100метров,кроссовыйбег до2000метров,бегспреодолениемпрепятствий,прыжкивдлинуместаиразбега, запрыгиванияна возвышения;

-упражнениянагибкость:шпагатысвозвышения,мостики,разновидностипереворотов;

-упражнения с отягощением;

-спортивныеиподвижныеигры,игрытипаэстафетспреодолениемпрепятствий, лазанием, прыжками.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540,720.

Прыжкинамини-трампеиавтокамере:сальтовперед,назадвгруппировкеи согнувшись.

Упражнения стоечнойподготовки (удержаниеугла,стойки на руках на полу,«стоялках», возвышеннойидинамическойопоре)

Упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий).

Все базовые движения выполняются в темпе 46-48 уд/мин.

Спортсмены участвуют в программах

«А класс-микст»

«В класс-микст»

«Д класс-микст»

в дисциплине юноши и девушки.

Продолжительность программ от 1,30 мин. до 1,45 мин.

В категории «А класс-микст» юноши и девушки разрешены полуакробатические элементы без ограничения сложности.

Базовые фигуры:

- ковырялочка:
 - простая,
 - с седом,
 - на пятку;
- казачок:
 - с двух ног,
 - с одной ноги,
 - на крест;
- дорожки;
- разнообразные движения ног на пружинке в стиле рок-н-ролл; •
основной ход с работой рук в паре, без пары.

Смены:

- променад
- полугоннель
- заход на бедро•

заходна плечо.

3.Техническая подготовка

3.1.Хореография

Расширениедиапазонаупражненийустанка,партернойхореографии,совершенствование их исполнения; включение музыкально-пространственныхупражнений, элементов пантомимы.

3.2.Танцевальная подготовка.

Совершенствование ранее изученного материала.

Освоение:элементовсовременноготанца,элементовбальноготанца,элементов национальныхтанцев.

3.3.Специальная акробатика:

- седна бедро
- вертушка
- детское сальто
- переворот через плечо
- переворот через руку• прыжок через руку

Акробатика:

- стойка на руках
- колесо влево и вправо
- перекидка вперед со сменойног;
- перекидка назад;
- переворот вперед с приходом на однуногу
- - кувыроквпередс разбега прогнувшись;
- - прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- - курбет в шпагат;
- - рондат, два переворота назад прогнувшись;
- - рондат, сальто назад.

Рекомендуемый комплекс "школьных"упражнений акробатики.

Комплекснаправлендляразвитиямышечнойвыносливости,ловкостиикоординациидвиженийприработевпаре.Выполнениеупражнениякомплексаготовитпартнёровкисполнениюакробатическихэлементов, включённыхв танцевальную программу.

Н. - партнёр

В. - партнёрша

1.Высокое равновесие на колени Н., стоящего в выпаде, хват лицевой.

2. Переход в поддержку на коленях – Н. - сесть и лечь на спину.
3. Сход вперёд через упор на руках.
4. Мост наклоном назад согнутые руки Н. 5.
Встать смоста с помощью Н.
6. Через упор на руках встать на колени Н., Н.- встать. 7.
Упорна согнутых руках Н., Н.- встать.
8. Упорна согнутых руках Н., Н.- опустить В. Напол.

В. - поддержка под живот на ступнях лежащего Н., фиксация без поддержки за руки.

1. Переход в стойку плечамина руках Н., с поддержкой за голени. 2.
Прогибаясь, через мост, встать с помощью Н.
3. Стойка на коленях сидящего Н. с его поддержкой за пояс. 4.
Переход в стойку полушагатам.
5. Перекидкой встать на одно колено с помощью Н.

3.4. Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы

4. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Основы музыкальной грамоты: метр, такт, размер, ритм и мелодия музыки. Строение и функции организма человека.

Для оценки деятельности групп начальной подготовки применяются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся

ихся;

- уровень усвоения основ техники акробатического горка-н-ролла, навыков гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты по окончании этапа начальной подготовки:

- повышение общего уровня физического и функционального развития детей;
- овладение школой движений;
- решение задачи преемственности;
- совершенствование музыкально-ритмической подготовки;
- овладение элементарными движениями классической, парной и специальной акробатики;
- освоение правил соревнований.

3.6.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ с 2 до 2,5 лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности.

Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников к спортивной борьбе на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое

внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, осуществлять своевременную помощь, страховать и самостраховать при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой упражнений акробатического рок-н-ролла, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники и акробатических упражнений, освоение допустимых тренировочных нагрузок при приобретении соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу.

ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты: сгибание иерук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);

- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1. Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения

на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия.

2.2. Упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

2.3. Упражнения на силовую подготовку мальчиков (толчковые упражнения на грузкой, приседания на грузкой, жимовые упражнения на грузкой и безнагрузкой, упражнения для мышц плечевого пояса).

2.4. Акробатические упражнения:

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спчаги».

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография.

Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание «профилирующего» этапа, которое направлено на изучение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи).

3.2. Танцевальные элементы

Процесс технической подготовки направлен на:

- совершенствование техники основного хода;
- освоение комбинаций вращений: одно, полтора, два (право, влево); - освоение вращений в паре (нижнее, верхнее)
- освоение техники «танцевания» джазовых элементов в ритме рок-н-ролла;
- составление и освоение программы категории «В» класс-микст (мальчики-девочки, юноши-девушки);
- совершенствование артистичного и выразительного исполнения конкурсной программы; - совершенствование способности к парному взаимодействию, синхронному выполнению танцевальных движений;

- освоение программ юношеских разрядов (1-2-3).

3.3. Профилирующие акробатические упражнения.

В процессе технической подготовки осуществляется:

- разучивание полуакробатических элементов для составления программы «А» класс микст-юноши и девушки;
- освоение переворота через плечо, через руку, элементов «Мюнхен», «Детское сальто», «Штурвал», схода с плеч;
- составление и освоение комбинаций из полуакробатических элементов;
- исполнение конкурсной программы в категории «А» класс-микст юноши и девушки (программа для выполнения разряда 2-3 взрослый).

3.4. Теоретическая подготовка

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- Инструкторская и судейская практика.
- Правила соревнований. Требования к этикету и спортивным костюмам. Критерии судейства. Разбор правил соревнований.
- Врачебный контроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травматизации при соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед,

назад, в сторону на максимальной высоте.

1.2. Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастических скамейках и (низком) бревне, подвижной опоре.

1.3. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1. Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, бревне.

2.2. Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях – прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.

2.3. Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа.

2.4. Акробатические упражнения (для девочек):

- из седа кувырок назад;

- переворот назад и вперед на одну и две ноги;

- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;

- сальто вперед с мостика и трамплина:

- тоже в переход на рондат;

- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

2.4.1. Акробатические упражнения (для мальчиков):

- темповые упражнения на поднятие тяжести;

- жимовые упражнения с отягощением и безотягощения.

3 Техническая подготовка

3. 1. Хореография.

На тренировочном этапе осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

3.2. Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- совершенствование техники основного хода;
- составление и освоение программ в категории «В» и «А» класс – микст юниоры и юниорки (программа выполнения I разряда);
- составление и освоение программы в категории «формейшн» «юниорки и юниоры»;
- совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории «формейшн».

3.3. Профилирующие акробатические упражнения:

- «боковой тодес»;
- «переворот через спину»;
- «рондат-поддержка»;
- «саги»;
- «поддержка под бедро»;
- «валентино»;
- «форель»;
- «сальто в руках партнёра»;
- «столик»;
- «уиклер».

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической

работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Показательные выступления, в которых участвуют спортсмены, прибавляют характерского мастерства и уверенности в себе.

Спортсмены участвуют во многих соревнованиях, поэтому приоритетными направлениями деятельности являются:

- совершенствование индивидуальных композиций специальной акробатики;
- изучение новых акробатических элементов; •
приобретение инструкторских навыков;
- изучение правил соревнований;
- врачебный контроль и самоконтроль; •
судейская практика.

Основные методы тренировок:

- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

1 . Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. ОРУ: упражнения для руки плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойки на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

1.2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

1.3. Упражнения на гибкость: наклоны из разных исходных положений в различных направлениях, шпагаты с возвышения, махи, мосты из разных исходных положений и с различным положением рук и ног, разновидности переворотов, упражнения с отягощением.

1.4. Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1. Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата: сериик увырков,

перевороты впереди назад; прыжки споворотом на 360, 540, 720 градусов; прыжки на мини-трампе: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

2.2. Акробатические упражнения (для девочек): кувырок с разбега прогнувшись; прыжок назад споворотом кувырок; перевороты вперед, назад; перевороты перед сменой положения ног; курберт в шпагат; сальто вперед; соединение: рондат – сальто назад; упражнения стоечной подготовки (стойки на руках на полу, на возвышенной и динамической опоре).

2.3. Упражнения на батуте (для девочек): сальто согнувшись, сальто прогнувшись, пируэт.

2.4. Силовые и темповые упражнения (для мальчиков): упражнения для мышц ног (приседания, выталкивания снарядом); упражнения для мышц руки и плечевого пояса; жимы с отягощением из положения лежа.

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография: см. раздел «Хореографическая подготовка».

3.2. Танцевальные элементы.

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- совершенствование техники исполнения конкурсной программы акробатического рок-н-ролла;

- совершенствование артистизма исполнения, совмещение в конкурсной программе акробатического рок-н-ролла стилей и направлений свинговых танцев;

- составление и исполнение программы «В» классикст-мужчины женщины (программа разряда КМС).

3.3. Профилирующие акробатические упражнения: «боковой тодес», «переворот через спину», «рондат-поддержка», «саги», «поддержка под бедро», «валентино», «форель», «сальто в руках партнера», «столик», «уиклер».

ЧЕТВЕРТЫЙ- ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1.ОРУ:упражнениядлярукиплечевогопояса-сгибаниеиразгибаниерукивстойкена руках,подтягивания,упражнениядлятуловища–наклоныиповоротыизразличныхположений, сгибаниеиразгибаниетуловищаизразличныхположенийлежанаспинеиживоте;упражнения дляног–приседаниянадвухиоднойноге,выпрыгиванияизприседа,выпады,махиногами, удержание ног вперед, назад, в сторонуна максимальнойвысоте, прыжкичерез скакалку.

1.2.Легкоатлетическиеупражнения:бегсускорениемна30,60,100метров,кроссовыйбег до2000метров,бегспреодолениемпрепятствий,прыжкивдлинусместаиразбега, запрыгиванияна возвышения.

1.3.Спортивныеиподвижныеигры,игрытипаэстафетспреодолениемпрепятствий, лазанием, прыжками.

1.4. Упражнения на гибкость:шпагаты с возвышения, мостики, разновидностипереворотов, равновесий.

1.5. Упражнения с отягощением (гантели, манжеты).

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.1.Упражнениядлясовершенствованиявестибулярнойустойчивости:поворотына360, 540, 720 на опоре и в прыжке.

2.2.Прыжкинамини-трампе:сальтовперед,назадвгруппировкеисогнувшись,сальтосповорота на 180, 360 градусов.

2.3.Упражнениястоечнойподготовки(удержаниеугла,стойкинарукахнаполу, возвышеннойидинамическойопоре)итемповыеброскипартнера,находящегосявположениилежа в руках, в стойке наногах.

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография: см. раздел«Хореографическая подготовка».

3.2. Танцевальные элементы.

Основнымизадачамиприосвоенииданного раздела технической подготовки является:

-составлениеиосвоениепрограммы«А»классмикст-мужчиныиженщины(программа для выполнения спортивного звания«Мастер спорта России»);

- составление и освоение программы «техника ног» в темпе 50-52 такта в минуту.

3.3. Профилирующие акробатические элементы.

В процессе освоения профилирующих акробатических элементов решаются следующие задачи:

- совершенствование элементов: боковой «тодес», переворот через спину, «рондат-поддержка», «саги», «поддержка под бедро», «валентино», «форель», сальто в руках партнера, «столик», «виклер»;
- освоение элементов горизонтального и вертикального тодеса, «лошадка», «стульчик», «кугель», «дюлейн», «солнце»;
- освоение техники «фуса» и соединения «фуса» с элементами танца;
- освоение сальто назад вперед через партнера в контакте и без контакта.

3.4. Эстрадная подготовка: изучение танцев под разные музыкальные произведения:

- 1) под современные ритмы;
- 2) под музыку разных народов.

Теоретическая подготовка

- Приобретение инструкторских навыков;
- Изучение правил соревнований.

Ожидаемые результаты:

- окончательное овладение техникой движений рок-н-ролла и их виртуозное выполнение;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в соревнованиях областного и всероссийского масштаба.

3.6.5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Методические рекомендации

Вся работа с спортсменами идет практически по индивидуальным планам. На этапе спортивного совершенствования тренировки занимающихся приобретают все возрастающую специализированную направленность. Спортсмены используют весь комплекс эффективных тренировочных средств и методов для достижения наивысших результатов. Объем и интенсивность тре

нировочныхнагрузокпродолжаютвозрастатьидостигаютсвоегонаивысшего уровня.Наэтомэтапетренировочныйпроцессдолженбытьнаправленнаразвитие специфическихкачествдвигательнойдеятельности,необходимыхвизбраннойспортивной специализации, на "подтягивание" отстающих в развитии двигательных качеств и совершенствование в спортивнойтехнике.

Основноевремяотводитсянатехнико-тактическуюиспециальнуюфизическую подготовку.Такжеуделяетсявремянавосстановительныемероприятия,медицинское обследование.Участиев РоссийскихиМеждународныхсоревнованиях.

Планированиеи контроль спортивнойтренировки.

Сущностьи назначенияпланирования,еговида.Планированиенагрузкивмакрои микроциклах.Нормативыповидамподготовки.Составлениеиндивидуальныхпланов подготовки.Учетвспортивнойтренировке.Самоконтрольвпроцессезанятийспортом, систематическийврачебныйконтроль.Измеренияитестированиевовремятренировкии во время восстановления. Показатели работы сердца.Пульсовая диагностика.

Восстановительныесредства и мероприятия

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Всевышеперечисленныесредствавключаютвсебявсюсистемувосстановительных средствимероприятий,распределенныхпопериодам,этапамимикроциклам.Важно,чтобыв тренировочныеисоревновательныеднииспользоваласьвозможностьрассредоточениясредств восстановлениятем,чтобыониоказываливливаниедотренировочныхзанятийисоревнований, во время и после них.

Во избежаниепривыканияк средствамвосстановленияисвязанногосэтимухудшения егопроцессовнеобходимопредусмотретьвгодичнойсистемевосстановленияприменение разнообразных,носодинаковойнаправленностьюсредств,чередующихвтренировочномдне, микроцикле ина болеедлительном протяжении времени.

Инструкторская практика

Инструкторскаяпрактикапроводитсяназанятияхивнезанятий.Самостоятельное составление

тренировочных занятий для различных частей урока. Составление соревновательных композиций. Участие в судействе.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средства ОФП преимущественно используются в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Содержание ОФП идентично содержанию предыдущего этапа подготовки. Упражнения, применяемые ранее могут усложняться посредством повышения координационной сложности (кувырки, перекаты, вращения, элементы аэробики; прыжки поворотами на 90-180 и 360 градусов; акробатические упражнения: колесо, фляг, сальто вперёд и назад, рондад, перекидки).

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Данная группа упражнений реализуется в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В перечень средств входят:

- упражнения стоечной подготовки (разновидности стойки на кистях, стойки силой);
- упражнения для совершенствования функции вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография: см. раздел «Хореографическая подготовка».

3.2. Танцевальная подготовка.

Содержание:

- совершенствование основного хода акробатического рок-н-ролла, в сочетании с динамичным исполнением сложных танцевальных фигур, вращений, элементами партера, джазовыми комбинациями и акробатическими элементами;
- составление и освоение программы АРР в классе «М» класс-микст мужчины и женщины;
- составление и освоение программы АРР в групповых видах (формейшн).

По правилам соревнований спортсмены выполняют две программы: "Техника ног", "Акробатика".

"Техника ног" танцуется в высоком темпе 50-52 уд. мин

Специальные упражнения:

- броски над скамейкой, стулом в быстром темпе;
- основной шаг под быструю музыку, не теряя амплитуды броска (не ниже 90%);
- основной шаг в паре. Постепенно увеличивать темп.

3.3. Профилирующие акробатические элементы.

В группах СС спортсмены изучают акробатику высшей категории сложности. Такие как:

- сальто с фуса; бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера;

- сальто «сгиб–разгиб», сальто вперед с поворотом, то дес с фуса и бетарини, лесли, твист, бланж;

- пируэт, сальто «сгиб–разгиб» вперед с поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, щука, двойной и тройной пируэт, полтора сальтов то дес, пируэт сальто назад (винт заднее);

- двойное сальто с фуса (вперед, назад), двойное сальто с бетарини (вперед, назад), двойное сальто с поворотом 360 и 720 градусов, сальто вперед по сальто назад (вперед, назад), тройное сальто.

На данном этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения парно-групповых элементов КМС акробатического рок-н-ролла, изучения и совершенствования парно-групповых композиций по программе МС акробатического рок-н-ролла.

3.7. Хореография

На занятиях по акробатическому рок-н-роллу применяются средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышечно-гитоловища, а также как основные исходные положения.

Начинают осваивать хореографические упражнения *с позиции рук*. Различают три основные позиции:

1-я позиция – руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти

округлены и обращены в стороны, пальцы одной руки на расстоянии 5-10 см от пальцев другой.

2-я позиция – округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного вперед туловища.

3-я позиция – руки вверху (в положении), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

На занятиях по хореографии в отделе и акробатического рок-н-ролла используются три позиции ног:

- позиция – пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- позиция – ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развернуты в стороны;
- позиция – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.

Позиции ног движения по позициям следует начинать изучать у опоры. В начале упражнения выполняют стоя лицом или спиной к опоре, а затем стоя боком. Каждое движение обязательно проделывают поочередно обеими ногами.

Комплекс упражнений.

Упражнение для рук.

– сидя, скрестив ноги, положить руки на колени. 1- Приподнять руки и свести запястья вместе. 2- Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части. 3- Соединить и сжать пальцы. 4- Развести пальцы врозь слегка приоткрыть ладони, делать круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. Упражнение начинается сначала.

Упражнение для ног.

1. Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.
2. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.
3. Развернуть их наружу. Повторить все сначала, поворачивая ноги внутрь и наружу.
4. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.
5. Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Упражнения опоры.

1. Releve (поднятый, возвышенный) – подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

2. Plie (приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям:

- развернуть колени врозь над носками стоп,

- держать спину прямо.

Demi-plie – полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые пана начинаются и заканчиваются им.

Grand plie – это полное гибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

3. Battement (удар) tendu (вытянутый).

Это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

- Стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции;

- медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу).

Развернуть внутреннюю поверхность пятки к танку.

- Вернуть ноги в исходное положение.

- То же самое выполнить из 3-ей позиции.

4. Battements Qlisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

То же, что и battement tendu, но с отрывом стопы от пола.

5. Battements Fondus («постепенно переходящий»).

И.п. – 3-я позиция.

-- Слегка расслабить правую (левую) ногу, одновременно отделяя другую ногу от пола.

- В самой низкой точке fondu (подобно половине demi-plie, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава.

-Вернуться в исходное положение. Натянутьноги.

Упражнение выполняется по трем сторонам: вперед, в сторонуи назад.

6.GrandsBattements(большой,широкий)-энергичныймахногойвышетаалии.

Выполняетсяпотремсторонам:вперед,всторону,назад.Привыполненииупражнениядержатъ спину неподвижно, ноги- натянутыми.

7.RelevePasse сдвухстопна одну.

Выполняетсяиз3-ейпозиции.Встатьнаполупальцы,поднимаяодноногута,чтобы колено смотрело в сторону, а стопа расположиласьпод коленом.

-тоже, но изположенияdemi-plie(полуприседание). Выполнять четкоикоротко.

8.Releveant-удержаниеногивравновесиинауровнетаалииивыше.Выполняетсяпо трем сторонам.

9.Frappe(пораженный,отбитый).Назаключительномэтапеподушечкастопыбудет ударятьпо поверхностипола.

Начальная позиция рабочей стопы–уголеностопного сустава

Вращения:

- на однойноге - другаяв положенииипasse:
 - на правую илиевую ногу;
 - в разные стороны;
 - на месте и впродвижении.
- на двухногах:
 - на месте и впродвижении;
 - в однуи другую стороны.

Прыжки.

- Ногирукиив3-ейпозиции.Опуститьсявdemi-plie,затемподпрыгнутьвверх(рукиив 1-ойпозиции).Вернуться в demi-plie;
 - тоже, но с поворотом на90,180,360,720 градусов;
 - тоже, но со сменойног;

- шагипрыжок споворотом тела, согнуводнуогу в прыжковоеположение; • прыжок«олень»-выполняется в продвижении.

3.8. Рок-н-ролл

Динамика основного хода рок-н-ролла. Один из четырех критериев оценкитанцевальнойпрограммакробатическогогорок-н-ролла-техникадвиженийногами.Приэтом оцениваются музыкальность техники движений, качество исполнения разнообразие.

Высокоекачествоисполненияосновногоходаподразумеваетвысокийуровеньтехники выполнениябросковногами.Характердвигательныхдействийдиктуетсятемпо-ритмовымиэлементами музыки.Броски в рок-н-ролле выполняются с большой четкостью и резкостью. Это обусловлено темпом музыкального сопровождения-45-52 такта в минуту, которому должна соответствовать скорость бросков.

При выполнении бросков, или киков (от англ. "kick" - пинок), нога сгибается в колене и поднимается вверх на угол не менее 90°, затем производится хлесткий бросок и такой же резкий возврат голени. Бедро на этой фазе выполнения кика не должно менять своего положения. На завершающей фазе рабочая нога опускается на полупалец. На протяжении всего выполнения броска необходимо следить за тем, чтобы:

- 1) носок рабочей ноги был всегда натянут;
- 2) колено опорной ноги было затянута, выполнение этого требования необходимо как по технике исполнения, так и во избежание повреждения связок.

Коленный сустав относится к числу наиболее травмируемых. Помимо однократного воздействия повреждающего фактора (падение и т.п.) существует риск повреждения в результате функциональных перегрузок.

Этому способствует недостаточная физическая подготовленность спортсмена, а также неправильное исполнение элементов. Риск увеличивается благодаря тому, что при повторяющихся повреждениях, даже незначительных, организм не успевает восстанавливаться.

Таким образом, от проведения мероприятий по укреплению коленного сустава зависит не только правильность исполнения киков в акробатическом рок-н-ролле, но и здоровье спортсмена.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленного сустава

1. Легкая, небыстрая пробежка. Данное упражнение не позволяет подготовить организм, и в частности сердечно-сосудистую систему, к дальнейшим физическим нагрузкам. Его цель - не развитие выносливости и силы, а укрепление коленного сустава, в связи с чем темп выполнения должен быть небыстрым, пробежка - выполняться легко.

2. Приседания. Приседания должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться с небыстрым темпом. Выполнение упражнения происходит без дополнительных нагрузок.

Рекомендуются следующие вариации исполнения упражнения:

а) ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь;

б) нога на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей;

в) нога шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу. Стопы меняют положения. Спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа [6].

3. Вращательные упражнения. Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения. Упражнения данного типа используются в горнолыжном, парашютном спорте, применимы они и в акробатическом рок-н-ролле:

а) выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки;

б) нога на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

в) нога несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

4. Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90°,

согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным.

Упражнения для изучения и совершенствования основного хода.

Танцевальные движения в стиле рок-н-ролл и движения в паре:

- Пружинка(releve):
 - медленно
 - быстро
 - двойная – на счет 3 точка наверху
 - высокая
 - на счет 1 точка наверху.
- Ходьба на пружинке:- на месте
 - приставные шаги вперед и назад;
 - шагать, разводя ноги в стороны и сводить в исходное положение.
- Казачок:
 - с двух ног
 - с одной ноги
 - через положение «ноги на крест»
- Поджимы:- с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени
- Броски:
 - низкие(встряхивание)
 - медленно (сгибание—разгибание)
 - бросок- возврат (по 10 раз каждой ногой)
 - без пружинки
 - на пружинке
 - в разные стороны
 - кан-кан

- броски на каждый счет
- двойные
- дорожки (броски в разных сочетаниях).

Основной ход врок-н-ролле.

Основной ход выполняется на шесть счетов: И.П. - стоя ногами вместе, пятки немного приподнять от пола; 1 - выброс ноги из поджима вперед на уровень талии;

2 - вернуть ногу в и.п.; 3-4 - то же другой ногой; 5-6 - переступание.

- изучение 5-6:
 - бросок на пружинке
 - переступание с одной ноги на другую
 - слитное исполнение.
- изучение основного хода:
 - 2 броска - 2 шага, без пружинки (на месте, в продвижении);
 - 2 броска на пружинке + 2 шага;
 - 2 поджима - 2 броска
 - основной ход в полной координации медленно, затем постепенно увеличивая темп;
 - основной ход - броски на крест, в стороны;
 - основной ход в продвижении (в разные стороны);
 - основной ход в паре: на месте, в продвижении.

Работа в паре

- Стоя лицом друг к другу, руки в обычном хвате (мальчик держится левой рукой, девочка - правой). Оторвать пятки от пола, упор на руку партнера.
- Передвижение вперед в упоре одного из партнеров. •
Вращения в паре:
 - если у партнера пальцы ведущей руки опущены вниз - вращается партнерша, если вверх - партнер (сделать на месте).
- Из упора оттолкнуться друг от друга и сделать поворот.

Ведущим в паре является партнер, а партнерша ведомой. Она подчиняется ведению партнера. Рабочая рука у партнерши расслабляется и чувствует любопытство на направление движения руки партнера.

После вышеприведенных упражнений, переходим к изучению смен. Для удобства изучение смен в паре надо обучение разбить на три части:

- отдельно изучение движений руками
- отдельно изучение движений ногами
- соединение движений рук и ног.

Смены и все перемещения, движения в паре выполняются по кресту.

Основные смены:

- верхняя: на счет 5-6 танцоры становятся друг за другом (партнерша впереди), ведущая рука над головой. 1-2-партнерша и партнер делают бросок в одну сторону, оставаясь друг за другом; 3-4-расходятся по сторонам и делают бросок друг на друга.
- нижняя: на счет 5-6 партнер закручивается в правую руку партнерши так, чтобы они оказались рядом, плечом к плечу; на 1-2-бросок в одну сторону, начинают расходиться (партнер на место партнерши); 3-4-бросок друг на друга.
- америкэнспин: 5-6-сближаются, 1-2-дают друг другу правую руку так, чтобы касались ладони и локоть правой руки был на уровне плеча;
- 3-4-партнерша делает вращение на одной ноге, партнер крутит партнершу.
- Променад: 5-6-меняются местами и становятся рядом (правая рука партнера у партнерши на талии, левая рука партнерши на правом плече партнера; левая рука партнера держит правую руку партнерши, рука на уровне груди), 1-2-бросок в этом положении, 3-4-партнер делает бросок и крутит партнершу, партнерша вращается на одной ноге.

Смены можно придумать самим. Их может быть очень много, поэтому я перечислила только несколько.

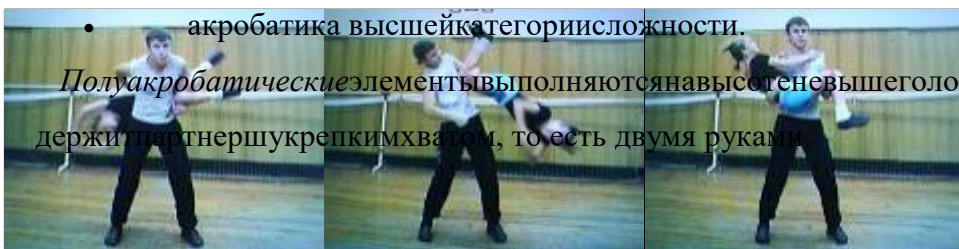
3.9. Акробатика

Акробатические элементы в рок-н-ролле делятся на три категории сложности:

- полуакробатика
- акробатика

- акробатика высшей категории сложности.

Полуакробатические элементы выполняются на высоте головы партнера. Партнер держит партнера шу крепким хватом, то есть двумя руками.



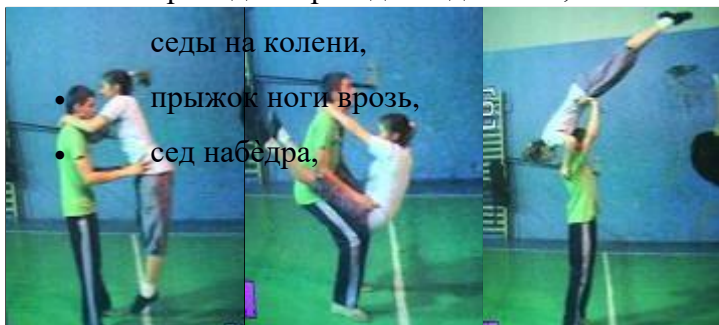
Примеры полуакробатических элементов:

- проходы и проезды под ногами, •

седы на колени,

- прыжок ноги врозь,

- сед на бедра,



-прыжок через руку,

-тарелка и т.д.

Акробатика. В этой категории элементы могут выполняться высоко, но без отрыва от партнера. Партнер держит партнера шу одной или двумя руками.

Примеры элементов акробатики

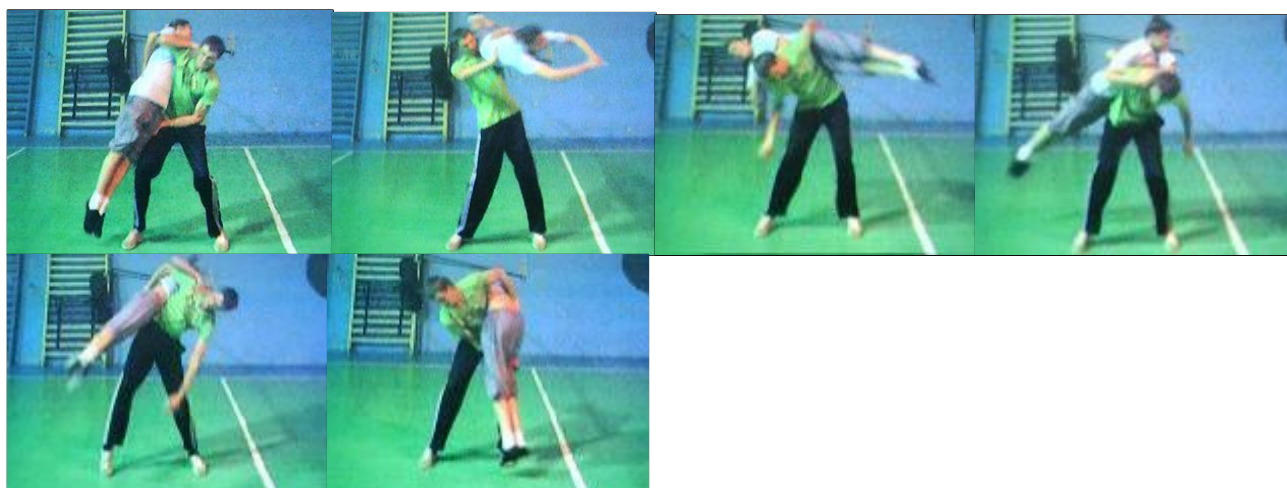
-сальто вперед\назад через партнера в контакте,

-виклер

-тодес



-кугель





-солнце и т.д.



Акробатика высшей категории сложности – это полетная акробатика, когда партнер подбрасывает партнершу и ловит её после выполнения элемента.

Пример: -бланж с фуса



-тодесс фуса,

-сальто бетаринивперед



- пируэты: один, полтора, два (вперед иназад),
- двойное сальто,
- тройное сальто,
- твист ит.д

3.10. Музыкально– ритмическое воспитание

В процессе музыкально-ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку приносить человеку удовлетворение, радость.

Музыкально-ритмические занятия имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Основными средствами музыкально-ритмического воспитания являются специально

разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

- элементарные основы музыкальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры;
- упражнения по хореографии;
- ходьба и бег;
- элементы национальных и современных танцев; •
упражнения ритмической гимнастики.

1. Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.).

2. Упражнения на согласование движений с музыкой развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

4. Упражнения из хореографии, включающие в себя позы и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

5. Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствуют разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки. Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т.д.).

6. Элементы национальных современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

7. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. Например ритмической гимнастикой занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Упражнение на совершенствование ритмичности

Каждый музыкальный звук имеет установленную длительность – протяженность. Если условно принять звук, длящийся четыре секунды, за целую ноту, тогда половина будет звучать только две секунды, а четверть – одну. Длительность нот легко воспроизвести движениями: хлопками, ударами ноги, шагами, например:

- Шагать на четыре счёта четвертями, затем на четыре счёта половинами. Обратить внимание занимающихся, что шаг стал в два раза медленнее.

- Шагать четвертями, а хлопать восьмыми.

- Построиться тройками по кругу: двое стоят впереди, держась за руки, – это лошадки; сзади – кучер, который держит впереди стоящих за руки. Лошадки бегут восьмыми, а кучер, стараясь сдерживать их. Шагает четвертями. По команде преподавателя, теряя сцепление, тройки поворачиваются кругом и снова берутся за руки. Движения продолжают в обратную сторону, но кучера становятся лошадками и бегут восьмыми, а лошадки – кучерами и переходят на четверти. Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

Тактом – называется отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.

Проектировку различных музыкальных размеров можно выполнять, шагая на месте, в движении приставным шагом, шагом вальса.

Размер 4/4. И.п. – руки верх ладонями вперёд. 1. – руки вниз, кисти согнуть вперёд ладонями к полу, 2 – руки окрестно перед грудью, 3 – руки в стороны, 4 – руки вверх.

3.11. Подвижные игры

В спортивной подготовке по акробатическому уроку и роллу используются игры для освоения

раздела гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на камейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

На развитие скоростно-силовой выносливости используются следующие игры: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Непопад в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в городе», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Котимыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метков цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».

Развивающие преимущественно навыки внимания:

"Стань правильно", "Карлики и великаны", "К своим флажкам*" "Запрещенные движения", "Урежь порядок строей", "Быстро по местам" "Фигуры", "Флюгер", "Кот идет", "Товарищ командир", "Не ошибись".

Развивающие преимущественно навыки быстроты:

"Дети и медведь", "Гуси-лебеди", "Зима и лето", "Космонавты", "Кот проснулся", "Пчелки", "Красная шапочка", "Пустое место", "Кошки-мышки", "Птица без гнезда", "Ловишки", "Пятнашки".

Развивающие в комплексе физические качества:

"Зайцы, сторожи Жучка", "Код цунчики", "Через ручеек", "Стая", "Летучаерыбки", "Пчелы и медвежата", "Хитрая лиса", "Филины пташка" "Попрыгунчики-воробушки".

4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Культура – формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания основных правил закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта				
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта...	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	
	Роль и место	600/9 60		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Учебно-тренировочный этап (этап противной специализации)	физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения	70/10 7	сентябрь	Зарождение олимпийского движения.	
	возникновения олимпийского движения	70/10 7	октябрь	Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	70/10 7	декабрь	спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет соревновательной деятельности,	70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	

	самоанализ обучающегося				
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Психологическая подготовка	60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта	60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
	Правила вида спорта ...	60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
	Всего на этапе	
Этап совершенствования спортивного мастерства:	Олимпийское	1200		Олимпизм как метафизика	
	культуры в обществе. Состояние современного спорта Профилактика	200	сентябрь-апрель	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	
	травматизма.	200	октябрь-апрель	онятия травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Классификация спортивных достижений. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	... Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	дачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	120		<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	<p>тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных</p>
				<p>мероприятий</p>
				82

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должно достигнуть установленного возраста календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства в высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

При зачислении в группы необходимо учитывать возрастные требования для спортивных дисциплин, установленные правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл.

Возрастная группа	Спортивная дисциплина	Возраст партнера (лет)	Возраст партнера (лет)	Разница в возрасте (лет)	Международное название спортивной дисциплины по правилам WRRС
	Мкласс-	18 и старше	13 и старше		Rock'n'Roll MainClassFreeStyle
	микст Акласс-	5 и старше	3 и старше		Rock'n'RollMainClassContactStyle
Мужчины	микст Вкласс-	15 и старше	13 и старше		
женщины	микст	16 и старше	16 и старше		Rock'n'RollFormationMainClassBoogieWoogieMainClass
	Формейшн-		13 и старше		
	микст Буги-вуги		10 и старше		Rock'n'RollFormations-Ladies
Женщины	Формейшн	12-	1710-178-	Не более 5Н	
Юниоры	Акласс-	1712-	1710-177-	е более 5	Rock'n'Roll Juniors
юниорки	микст Вкласс-	178-	147-147-		
	Буги-вуги микст	1712-	146-11		BoogieWoogieJuniors
(до 18 лет)	Формейшн-микст	177-	6-11	Не более 5Н	
		147-		е более 5	Rock'n'RollJuveniles
Юноши	Акласс-	147-			
микст девушки	Вкласс-	146-			Rock'n'RollChildren
микст (до 15 лет)	Буги-вуги	11			
Мальчики	Акласс-микст	6-11			
девочки (до 12 лет)	Вкласс-микст				
Девушки (до 16 лет)	Формейшн		8-15		Rock'n'RollFormations-Girls

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238):

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Привлечение в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (2х12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка - куб гимнастический	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	штук	20

--

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссов	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	ки для зала		обучающе гося								
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Лосины	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающе гося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия во официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «акробатический рок-н-ролл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимо обеспечить непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Обеспечить получение дополнительного образования, прохождения курсов повышения квалификации.

6.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационно-образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Важной частью ИОС является официальный сайт ДС «Юность» в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах спортивной подготовки,

ФССП, материально-техническом обеспечении учебно-тренировочной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку учебно-тренировочной деятельности;
- планирование учебно-тренировочной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинги фиксации хода и результатов учебно-тренировочной деятельности;
- мониторинг здоровья занимающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников учебно-тренировочных отношений (спортсмен, их родители (законные представители), тренера-преподавателя, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Ашмарин Б.А. – Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.
2. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. и др. – Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов под редакцией Б.А. Ашмарина. М. Просвещение. 1979 г.
3. Балет. Уроки: иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. Москва АСТ. Астрель, 2004 г.
4. Бальсевич В.К. – Физическая культура для всех и для каждого. М. Физкультура и спорт. 1998 г.
5. С.Ф. Бурухин – Гимнастика в школе Ярославль 1996 г
6. Вайнбаум Я.С. – Дозирование физических нагрузок школьников. М. Просвещение. 1991 г.
7. Карпман В.Л. – Спортивная медицина. М. ФИС 1987 г.
8. Карасёв А.В. – Методические основы развития физических качеств. М. Лептос 1994 г.
9. Кох И.Э. – Основы сценического движения издательство " Искусство" Ленинградское отделение 1970 г.
10. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. – Акробатика – Каноны терминологии М., ФИС 1989 г
11. Кузнецов В.С., Издательский центр "Академия", М., 2006 г.
12. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. – Психология подростка, М. Просвещение. 1965 г.
13. Кузнецов З.И. – когда и чему? Критические периоды развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. 1975 г.
14. Ломейко Е.Ф. – "Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры в 1-10 классах. М. Народная асвета 1980.
15. Лях В.И. – "Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития". М. Terra-Спорт 2000.
16. Матвеева Л.П. – "Теория и методика физического воспитания".
17. Петров П.К. – Методика преподавания гимнастики в школе. М., Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
18. Под редакцией Богданова Г.П. – Уроки физ. к. В в 4-6 классах, М., "Просвещение" 1979 г.

19. Ратушная Л.И. – Для комплексного развития двигательных качеств у юношей среднего звена, "Физическая культура в школе". 1985 г.
20. Ротерс Т.Т. – Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика М., "Просвещение" 1989 г.
21. Травин Ю.Г. – Развитие двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. 1981.
22. Уроки физической культуры в 7–8 классах: пособие для учителей под редакцией Г.П. Богданова и Г.Б. Мейсона // Москва, «Просвещение» 1981 г.
23. Филин В.П. – Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. "Физкультура и спорт"
24. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. – Физиологические основы двигательной активности. М. Физкультура и спорт. 1991 г.
25. Фомин Н.А., Филин В.П. – Возрастные основы физического воспитания, М. Физкультура и спорт. 1972 г.

VII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

7.1 Рекомендуемые объемы учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающихся будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма, обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма учащегося приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели по годам и этапам обучения.

Таблица № 15

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл) Группа НП-1 г.об. (4.5 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	26-39	39	91	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	13-17	17	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Техническая подготовка (42-54	42	98	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9
Теоретическая и психологическая подготовка	1-2	2	5	1	1	1								1	1
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	-	-	-												
ВСЕГО:		100	234	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	20	21

Таблица № 16

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл) Группа НП-2-3 г.об. (6 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	26-39	39	122	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	13-17	17	53	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
Техническая подготовка (42-54	42	131	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-2	2	6	1	-	1	1	1	1	1					
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	-	-	-												
ВСЕГО:		100	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл)

Группа Т(СС)-1-2 г.об. (8 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	10-13	13	54	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	18-24	20	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка (%)	42-54	54	225	19	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5	21	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика (%)	7-8	8	33	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ВСЕГО:		100	416	32	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	35

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл)

Группа Т(СС)-3-5 г.об. (12 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	10-13	13	81	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6
Специальная физическая подготовка	18-24	20	125	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11
Техническая подготовка	42-54	54	337	28	28	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6	5	31	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	7-8	8	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
ВСЕГО:		13	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл)

Группа ССМ 1-2 (16 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	10-13	10	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	18-24	20	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	32-44	40	333	28	28	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5	5	42	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	25-37	25	208	17	17	18	18	18	17	17	17	17	18	17	17
ВСЕГО:			832	67	69	69	69	70	69	69	70	70	70	70	70

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ (акробатический рок-н-ролл)

Группа ВСМ (18 час /нед.)

Раздел подготовки	ФССП	%/год	Час/год	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	10-13	10	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Специальная физическая подготовка	20-27	23	215	18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Техническая подготовка	32-44	40	374	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	32	32
Теоретическая и психологическая подготовка	1-2	2	19	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	25-37	25	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
ВСЕГО:			936	77	76	77	77	77	78	79	79	79	79	79	79

7.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными данной программой.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех

астрономических часов, в группах, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех часов.

На всех этапах подготовки после 45-60 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, психологической работы и другой деятельности направленной на формирование духовно- нравственное и интеллектуальное развитие обучающегося.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений.

Во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками учащихся на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 1-2 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременно, и желательно, тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа подготовки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить обучающегося к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп учащихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного в данной спортивной группе.

7.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий, а также учитывая чувствительные периоды развития физических качеств.

Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

Физические качества	Этапы	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Гибкость		10-13	10-13
Силовые качества	I этап	9-10	7-10
	II этап	13	13

Силовая выносливость	I этап	9-10	7-8
	II этап	12	11
Скоростно-силовые		12-13	9-13
Быстрота двигательной реакции		9-11	8-10

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного учащегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития обучающегося данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель, совместно с обучающимися на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

7.3. Структура годичного цикла

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящен учебно-тренировочный процесс.

Годичный цикл подготовки танцоров строится с учётом календаря соревнований, специфики вида спорта, уровня подготовленности обучающегося, особенностей развития его спортивной формы.

Для групп учебно-тренировочного этапа год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (август - декабрь) и весенне-летнего – 6 месяцев (январь - июнь), а также переходного периода 3 - 4 недели (июль).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (август - октябрь) и специально-подготовительный (ноябрь - декабрь). В этот цикл входит и соревновательный период (ноябрь - декабрь).

Весенне-летний цикл включает этапы основных соревнований (январь - март) и специально-подготовительный (апрель - июнь).

Значимость данного цикла заключается в том, что участие в многочисленных соревнованиях в течение года улучшает подготовленность танцоров и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных обучающихся вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие учащегося во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

В обоих вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или

2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к танцевальному виду спорта;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к танцевальному виду спорта;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия обучающегося в соревнованиях).

7.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект тренировки обучающегося не может быть отделен от социологического и нравственного аспектов этого единого процесса. Психологический аспект имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс формирования личностных свойств и качеств.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение направленные на достижение поставленной цели, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Психологическая подготовка юных танцоров состоит из:

- общей психологической подготовки (круглогодичной);
- психологической подготовки к соревнованиям;
- управление нервно - психологическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка - к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная предсоревновательная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления психическим состоянием обучающегося снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работа способность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Регуляция эмоциональных состояний осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения внимания на другие действия и ряда иных средств. Для этой цели используется также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях начальных групп основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного танцора трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результата выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психологических воздействий:

- в подготовительном периоде подбираются средства и методы психологических воздействий, связанные с развитием интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержание общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств, специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, развития внимания, достижение специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных.

7.5 Духовно-нравственное развитие спортсменов.

Возрастание роли физической культуры как средство формирования юных танцоров обуславливает повышение требований к работе спортивных школ в нравственном развитии обучающихся. При этом, важным условием успешной работы с юными танцорами является единство воздействий, направленных на формирование личности юного танцора - итог комплексного влияния факторов социальной системы формирования, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива тренеров-преподавателей.

Главной задачей в занятиях с юными учащимися является формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном формировании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для развития этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность формирования юных танцоров определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-тренировочного процесса и общего формирования нравственного развития.

Формирование дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного танцора, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными танцорами все более важное значение приобретает интеллектуальное развитие, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин. В целях эффективности, тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными танцорами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное совершенствование основных двигательных умений и навыков.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных танцоров принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного формирования является поощрение юного танцора - выражение положительной оценки его действий и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воздействия является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий юного танцора. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизирующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим

средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного танцора к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: к новому коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами формирования волевых качеств у юного танцора