

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № _____ от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №1
приказ № _____ от _____ 20__ г.
_____ М.Л. Корнеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ**

Срок действия программы до 31.12.2026 г.

Составитель: заместитель директора Е.А. Грязнова
инструктор-методист Ю.В. Васькова

Краснодар, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1. Назначение Программы	4
1.2. Цели Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Характеристика вида спорта	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	12
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта акробатический рок-н-ролл.....	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	22
4.1.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	26
4.1.3. Техничко-тактическая подготовка.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	70
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	71

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	71
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	71
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	77
6.3.1. Список литературных источников.....	79
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	79
Приложение №1.....	80
Приложение №2.....	82
Приложение №3.....	85
Приложение №4.....	88
Приложение №5.....	89
Приложение №6.....	90
Приложение №7.....	93
Приложение №8.....	95
Приложение №9.....	96
Приложение №10.....	97

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 в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар 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 09.11.2022г. № 959 (далее – ФССП).

1.2. Целями реализации Программы являются:

- 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 для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

Акробатический рок-н-ролл - вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию. Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому. Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени. Необходимо быстро и точно управлять переключением работы мышц антагонистов и агонистов, а также точно дозировать движения по усилию и направлению.

Акробатический рок-н-ролл относится к сложно-координационным видам спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «акробатический рок-н-ролл» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «акробатический рок-н-ролл»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
А класс - микст	150	002	1	8	1	1	Я
В класс - микст	150	003	1	8	1	1	Я
М класс - микст	150	001	1	8	1	1	Л
буги-вуги	150	005	1	8	1	1	Я
формейшн - микст	150	004	1	8	1	1	Я
формейшн	150	007	1	8	1	1	Б

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		10-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	13	1-2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Таблица №3

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	832	936

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в виде спорта «акробатический рок-н-ролл».

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ 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	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные 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		

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта акробатический рок-н-ролл (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	1	2	2	2
Отборочные	–	–	4	5	5	5
Основные	1	1	1	1	3	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г. Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в акробатический рок-н-ролл 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 обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной

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

При включении 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.

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 (этапе 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.

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 спортивных соревнований.

2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2.7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. 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 тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику акробатический рок-н-ролл. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих

спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимися или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.9. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

3.1. 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 «акробатический рок-н-ролл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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 «первый спортивный разряд» 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме

спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех этапов подготовки)

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям в заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения Для

мышц рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
 - круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, последовательные, поочередные);
 - сгибание и разгибание рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления с упражняющимися, сгибание и разгибание рук в смешанных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно - правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки и в висах (сгибание рук в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и в боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверх, сзади), с изменением темпа и амплитуды движений, в сочетании с движениями туловищем (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища).

Для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, изседа на полу, гимнастической скамейки, с гимнастическими палками на лопатках.
- круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами вес (1-3 кг) и другими отягощениями.
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической скамейке или удерживаются партнером.
- поднимание ног и туловища до прямого угла из седа и др.
 - удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, из седа, с закрепленными ногами).

Для мышц ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.
 - полуприседы приседы в быстром и медленном темпе: то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь).
 - пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в различных плоскостях в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, в висах, упорах; то же с

отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте или в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке

В упоре лежа, руки на скамейке, сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой) ; стоя на полу и опираясь ногой о скамейку, наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке, поднимание ног до положения «стойка на лопатках» и медленное опускание тела в положение «лежа» и др. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку в различных направлениях на двух и одной ноге.

Упражнения у гимнастической стенки

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поочередные махи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке, наклоны до касания руками пола; в висе на верхней рейке гимнастической стенки поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами и др.; стоя боком или лицом к стенке, приседания на двух и одной ноге, пружинные сгибания ног, наклоны с одновременным махом ногой в противоположном направлении.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке, наклон вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к гимнастической стенке с хватом за рейку внизу, медленный наклон, переставляя руки по рейке вниз.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения «лежа на спине», хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения «лежа на спине», зацепившись носками за стенку, сед с поворотом туловища.

Из упора стоя лицом к стенке, прыжки: ноги врозь- вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения на батуте

Учебные комбинации:

- 1) 4-5 прыжков на двух – прыжок в стойку на коленях – прыжок в сед – прыжок на двух – 2 прыжка с поворотом на 180 градусов – прыжок, согнув ноги вперед – прыжок ноги врозь – стойка приземления;
- 2) 3-4 прыжка на двух – прыжок в стойку на коленях – лежа на животе – с поворотом направо (налево) сед – прыжок на двух – лежа на спине – прыжок на двух прыжком поворот на 360 градусов – стойка

- приземления;
- 3) 3-4 прыжка с поворотом на 360 градусов – прыжок в сед – лежа на животе – лежа на спине – с поворотом кругом прыжок в стойку приземления;
- 4) 3-4 прыжка на двух – прыжок ноги врозь – прыжок, согнув ноги вперед – сальто назад – стойка приземления.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа (до 200м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин), бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Плавание:

Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры: Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм.

Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

4.1.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения статодинамического характера с сопротивлениями отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).

Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве

Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в сторону, вперед и назад, круги).

Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и руку), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.), наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной

ноги с различными положениями рук; упражнения на гимнастической скамейке, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями:

10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка на коленях, сед, лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением

продолжительности и темпа прыжков; прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т.д.); бег в быстром темпе с переменной направлением по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамьи, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед 10м.
2. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед в парах. Партнер держит за ноги (в области коленного сустава).
3. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением назад 10м.
4. Отталкивание руками в упоре лежа с хлопками за 10сек.
5. Ходьба в стойке на руках (кто дальше).
6. Ходьба в стойке на руках 3-4м на скорость (кто быстрее).
7. Из упора на концах жердей одновременными толчками рук максимально быстрое продвижение вперед.
8. Из упора лежа одновременным толчком рук подскок вперед на дальность (в см).
9. Переворот боком с вальсета на дальность (в см).
10. Из упора лежа одновременными толчками рук продвижение вперед (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения).

Комплекс упражнений силовой подготовки

1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью.
2. Из вися на гимнастической стенке – вис согнувшись (до касания ногами за головой).
3. И.П. – лежа поперек коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были прямыми.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Опускаться вниз прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90° .

5. Из положения упора лежа, руки на гимнастическом ролике, с помощью - опускание в положение лежа на животе и силой с прямыми руками, переход в упор лежа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища.
6. Лазание по канату. По возможности начинать без помощи ног. Опускаться силой на одних руках.
7. Подтягивание на перекладине силой из «виса».
8. Из виса на кольцах – подъем силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.
9. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.

***Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки
мышц рук и туловища***

1. Из положения лежа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.
2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол - 90°).
3. И.П. – стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10сек.
4. Из упора присев – выпрыгивание руки вверх.
5. Из виса подтягивание рывками на перекладине за счет сгибательно-разгибательных движений.
6. И.П. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.
7. Из стойки на коленях, руки внизу – перекатом через переднюю поверхность бедра и туловища, поставить руки к груди и силой перейти
8. в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в и.п.
9. Из виса углом на гимнастической стенке – вис согнувшись до касания ногами за головой. По необходимости оказывать помощь.
10. Серия толчков руками на гимнастическом мостике с опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135°).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног

1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.
2. Бег 20 метров с ускорением.
3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперед, без остановок.
4. Прыжок через скамейку, стоя к ней боком (вправо-влево), с продвижением вперед.

5. Прыжки на двух с продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые.
6. Прыжки на двух с взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.
7. Напрыгивания на возвышение 40 – 50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.
8. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле – это одна из сторон подготовки пути к высшим спортивным достижениям.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высшего класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается

- «выворотность» ног;
- гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть.

Кроме этого формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движения и умение творчески мыслить.

Дефицит времени в подготовке спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов. Урок хореографии в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием выполнения классического экзерсиса у опоры и в середине является работа первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция является вспомогательной и уже в начальных классах хореографического

училища, по мере освоения пятой, не принимается. Добиваться такой «выворотности» в акробатическом рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп.

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле предполагает применение средств классической, народно - характерной, историко - бытовой современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу все более крупные группы мышц.

В процессе проведения классического экзерсиса следует придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений:

1. батман тандю
2. деми и гранд плие
3. батам тандю
4. батман тандю жете
5. ронд де жамб партер
6. батман фондю
7. батман фрапе и пети батман
8. ронд де жамб ан лер
9. батман девелопе
10. грант батман жете.

Народно - характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике – это движение у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо выше перечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также познакомиться с народной музыкой. Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Дэми и гран плие.
2. Батман тандю и батман тандю жете.
3. Рон дэ жамб партэр и рон дэпье.
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. Батман фондю.
6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк.
7. Выстукивание в русском характере.
8. Батман девелопе.
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Гран батман жете.
11. Пор дэ бра.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой(рукой) в ту и другую стороны;
- 2) Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине.

Осуществляется хореографическая подготовка в урочной форме, в виде

разминок классического народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных комбинаций. В среднем основная часть занятия по хореографии при любой продолжительности составляет около 80% общего времени, подготовительная – 10-15%. Заключительная – 5-10%.

Хореографическая подготовка предполагает выделение следующих этапов:

- этап по освоению элементов хореографической «школы»;
- базовой хореографической подготовки;
- «профилирующий» этап;
- этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;
- «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощенных условиях (отдельные движения);
- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко-бытовых танца: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.:
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- партерная хореография (на полу);
- подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко - бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворота на одной и двух ногах.

Основным содержанием «профилирующего» этапа является освоение 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.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Для «этюдного» этапа характерна этюдная работа, включающая виды:

- 1) Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- 2) Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский);
- 3) Современный.

На этом этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютного хореографического и артистического плана. Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать и выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству.

4.1.3 ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех этапов подготовки)

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок – н – роле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

В целом процесс технической подготовки в акробатическом рок – н – роле направлен на освоение:

- техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций;
- техники акробатических элементов;
- техники взаимодействия в паре во время танцевания и выполнения акробатических элементов;
- различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве и времени, в разных фазах и ситуациях полета.

Отличительной особенностью технической подготовки в акробатическом рок – н – роле является формирование точности и формы движений, взаимодействия и

понимания между партнерами, согласованности и чувства темпа во время исполнения акробатических элементов и демонстрации танцевальной программы, четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

При этом как и во всех групповых видах, в акробатическом рок – н – роле происходит формирование индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступления.

С учетом задач и применяемых средств, техническая подготовка условно делится на: базовую и профилирующую.

Базовая техническая подготовка формирует основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень технического мастерства спортсмена. Она носит целенаправленный долгосрочный характер и осуществляется согласно многолетней программе. Профилирующая – направлена на освоение и совершенствование соревновательных композиций, учитывающих тенденции развития акробатического рок – н – ролла.

Чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок – н – роле важно выделять следующие основные понятия:

- координация – способность человека управлять своим телом в пространстве. Чем выше координация, тем больше «осей свободы» имеет человеческое тело. Все двигательные действия спортсмена основываются на умении спортсмена напрягать и расслаблять мышцы, подчиняя свое тело головному мозгу, без участия которого не происходит действий в пространстве у правильно обученного спортсмена. Чем он лучше умеет напрягать и расслаблять мышцы, тем лучше осваивает технику двигательного действия;

- техника – наиболее целесообразный и рациональный способ выполнения двигательного действия. Качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство спортсменов. Наибольшее техническое искусство в акробатическом рок – н – роле предопределяет способность напрягать мышцы настолько, насколько этого требует решение двигательной задачи – «танцевание» на расслабленных

мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачесть», «воздушность», «мягкость» - показатели, говорящие зрителю о том, что движение сделано при минимальном усилии, то есть легко. Возможно, это только при правильном

выполнении техники двигательного действия – строго регламентированном напряжении и расслаблении мышц.

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание базовой технической подготовки в акробатическом рок-н- ролле определяется наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки. Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- навык владения техникой отталкивания ногами (прыжок);
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории и сложности.

Формирование выше перечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки спортсмена в деятельности тренера.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида спорта заключается в том, что все двигательные действия начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Рациональность выполнения основного хода позволяет эффективно решать двигательную задачу всей соревновательной программы. Основной ход акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке спортсменов относительно друг друга и выполнения при этом парных танцевальных фигур.

В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

- особенность во время исполнения программы «держать площадку» (исполнять соревновательную программу с минимальным продвижением по площадке, т.е. исполнять программу на одном месте);
- наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно с внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц, только в нужный момент);
- точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;
- мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, степень свободы при выполнении амплитудных движений;

- рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры;
- мягкость и бесшумность постановки ног;
- выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;
- вариативность техники основного хода.

Независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности, спортсмен должен владеть универсальным навыком динамической осанки. Динамическая осанка – это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу. В процессе базовой технической подготовки осваивают четыре возможные динамические осанки:

- прямая осанка с различными положениями рук;
- положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- положение «согнувшись»;
- положение в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанной с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-рола, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и постепенно увеличивая нагрузку, совершать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха рукам;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими

отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

К специфическим базовым навыкам относятся:

- навык стойки на руках;
- навык отталкивания руками;
- навыки вращения.

В «стоечной подготовке», которая важна для акробатических элементов, наиболее рациональным является путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторские системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стоечной подготовке сводится к тому, чтобы

Двойное сальто с поворотом на 720° спортсмены чувствовали себя в стойке на руках так же, как и на ногах, и выполняли при этом различные двигательные задания. Задания должны быть как можно разнообразнее в деталях и стабильнее в основе выполнения техники стойки на руках. Задания должны последовательно усложняться.

Комплекс упражнений для формирования навыка стойки на руках

1. Из упора лежа, руки параллельно, кисти слегка развернуты наружу, поясница округлена, положение головы естественно. Тренер, медленно, держа за середину бедра, поднимает спортсмена в стойку на руках. Спортсмен при этом не подает плечи вперед, а усилием отталкивается от опоры, проваливая голову в плечах, максимально вытягиваясь. Став в стойку, сохранять позу 5-10 секунд. Выполнить 4 подхода по 3 раза в каждом. Тренер не держит, а только не позволяет гимнасту выйти из равновесия.
2. В стойке на руках движения ногами типа: согнуть вперед, выпрямить (назад), развести-свести и т. п. При этом, после движения ногами обязательно сохранение позы на руках 3-5 секунд. Выполнить 6-8 раз. Помощь оказывается со стороны спины за поясницу.
3. Из положения широкая стойка ноги врозь, руки вверх, упор стоя согнувшись. Силой (небольшим толчком) стойка на руках ноги врозь, соединить ноги и вернуться в положение упор стоя согнувшись. Выполняя упор стоя согнувшись ноги врозь, кисти поставить возможно

ближе к линии постановки ног и подняться на носки. Выполняя стойку не спешить с разгибанием в тазобедренных суставах. Выполнить 6-8 раз.

4. В стойке на руках «переступанием» подняться на горку матов, уложенных ступеньками, с фиксацией стойки на каждой ступеньке 3-5 секунд после цикла шагов. Помощь целесообразно оказывать, держа гимнаста за поясницу, стоя сбоку или сзади. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4-6 подхода.
5. В стойке на руках (выполнение шагов) на наклонной платформе, боком, спиной вперед и назад к направлению наклона. Угол наклона подбирается с учетом возможностей спортсмена сохранять равновесие. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4 подхода.
1. В стойке на руках поворот переступанием на 90° (180° , 270° , 360°) с обязательной остановкой на 3-5 секунд после поворота. По мере повышения подготовленности спортсмена величина поворота и количество поворотов в одном исполнении увеличилась. Помощь оказывается в районе середины бедра. Выполнить 4-6 подходов.
2. Стойка на руках на стоялках с помощью. Помощь оказывается только для сохранения равновесия. Удерживать максимальное количество времени 3-4 подхода

В упоре на параллельных брусья – размахивание из стойки на руках, в стойку с помощью тренера (3-4 подхода по 5 раз). Из стойки на руках падение на резиновую камеру в положение упора лёжа и отталкиваясь ногами прийти в стойку на руках при этом, напряжением мышц пытаться сохранить равновесие. Выполнить подряд 5-6 раз подряд 4 подхода. Отталкивание ногами от камеры на уровне бедра.

При освоении навыка отталкивание руками необходимо учитывать, что от него во многом зависит продолжительность, высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом.

На эффективность толчка руками влияют:

1. Характер расположения отдельных звеньев тела в момент постановки рук на опору (положение кистей, величина замаха);
2. Сочетание толчка руками с рывковым движением туловища;
3. Сила и быстрота отталкивания;
4. Момент окончания толчка.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать взрывную силу и реактивную способность мышц.

Примерный комплекс упражнений для формирования базового навыка «отталкивание руками»

1. Отталкивание в стойке на руках от гимнастического мостика.
2. Отталкивание руками в стойке от гимнастического мостика с запрыгиванием на возвышение.
3. Отталкивание руками в положении высокого упора лёжа от гимнастического мостика, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол равен 135°).
4. Из положения высокого упора лёжа (плечетуловищный угол равен 135°), запрыгивание на возвышение 150 мм и спрыгивание в быстром темпе (отталкивание руками от гимнастического мостика).
5. Отталкивание в стойке на руках от гимнастического мостика с приходом в положение, лёжа на спине на горку матов.

6. Спрыгивая с возвышения (гимнастическая скамейка) с последующим отталкиванием от опоры и запрыгиванием в стойку на руках на возвышение.

7. То же, только с приходом в положение лёжа на спине на горку матов.

По мере освоения специальных упражнений комплекса необходимо постепенно снижать упругость опоры.

Одним из элементов вращательной подготовки является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты безопорные и безинерционные повороты.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

1. Основной ход

Основной ход – это танцевальный шаг, на котором на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби ход и конкурсной или прыжковый.

2. Основной ход на хобби – ходе;

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятия рок-н-роллом как частью танца, которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл)

Конкурсный ход (прыжковый)- это скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. Вес тела распределена мягких стопах, причём на полу стопа остаётся относительно плоской (возможно лёгкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бёдер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

- освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби-ходе,

Линия танца – это движение ног в определённой траекторией бросков и шагов.

Танцевальные позиции

- открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби – ходе;
- закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби – ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры;

Танцевальные фигуры считаются простыми потому, что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). (верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, бризель)

- сложные танцевальные фигуры на хобби – ходе;

Танцевальные фигуры, исполненные более чем на один основной ход (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил (корзиночка), многоножка).

- разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу.

Модификации конкурсного хода:

- « французский крест»;
- «швейцарский крест»;
- «голландский ход»;
- «квадрат»;
- «переходы»;
- диагонали (комбинация);
- комбинация (хопов);
- вертикальные прыжки при приземлении плие;
- двойные броски;
- «бабочка»;
- комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;
- комбинация поворотов и вращений;
- продвижение и перемещение на основном ходу с элементами акробатики;
- продвижение и перемещение на основном ходу.

Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшин».

ПРОФИЛИРУЮЩАЯ АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок-н-ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой **ПРОФИЛИРУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов – основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам и профилирующим элементам и профилирующим соревновательным программам.

Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов;

подгруппа	элементы
полуакробатика	Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед упор на руки.
	Сед на бёдра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по полу. Полувиклер.
	Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка. Горизонт.
акробатика	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Датское сальто. Штурвал. Сход с плеч.
	Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнёра. Столик. Виклер.
	Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперёд через партнёра в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце.
	Сальто назад/вперёд без контакта.
акробатика высшей категории сложности	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнёра
	Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперёд с поворотом. Твист. Бланж.
	Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»)
	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом.
	Полтора пируэта назад
	Полтора пируэта вперед. Щука.
	Двойной пируэт.
	Двойной пируэт.
	Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт.
	Двойное сальто с фуса (вперёд, назад). Двойное сальто с бетарини (вперёд, назад). Двойное сальто назад углом.
	Двойной твист
	Пируэт сальто назад (винт заднее)
	Двойное сальто с поворотом на 360° (два с одним)
Двойное сальто с поворотом на 720° (два с двумя). Сальто вперёд поворот сальто назад (вперёд, назад).	

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические указания

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься акробатическим рок-н-роллом по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе – осуществление физической и координационной подготовки к выполнению профилирующих движений рок-н-ролла и простейших акробатических элементов.

Задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатическим рок-н-роллом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- хореографические упражнения,
- гимнастические упражнения,
- парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально – подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

ПЕРВЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

1. ОФП

- строевые упражнения ;
- разновидности ходьбы;
- общеразвивающие упражнения;
- 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. СФП

- упражнения для развития координации движений,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклон вперёд, мост из положения лёжа, махи ногами вперёд, назад, в сторону из положения лёжа и стоя, шпагаты).
- упражнения для развития быстроты, силы (прыжки на двух ногах , на одной, на возвышение, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа подтягивания в висе лёжа и в висе, поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Прыжки в упоре лёжа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лёжа до касания пола за головой и лёжа на возвышении).
- упражнения на низком гимнастическом бревне и 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.

Для решения задач применяются комплекс специфических средств подготовки;

- упражнения для классической хореографии;
- упражнения для народного танца;
- упражнения историко-бытового и бального танца;
- движение свободной пластики;
- ритмика;
- пантомима.

Начальному этапу подготовки соответствует этап освоения элементов хореографической «школы». В связи с этим к перечню формируемых навыков, относятся:

- элементы классического танца в партере, у опоры, затем на середине в упрощённых условиях (отдельные движения);
- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко- бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.;

Разновидности ходьбы и бега;

- волны, полуволны, пружинные движения руками и т. д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- простейшие прыжки;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх;
- артистичного и выразительного выполнения упражнений (движения свободной пластики, пантомима).

В выборе средств приоритет имеют классическая хореография в партере, у станка и ритмика. Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, формируя мышечное чувство при наличии необходимого качества выполнения разучиваемых элементов. А ритмика позволяет формировать музыкальность и выразительность движений.

3.2. Танцевальная подготовка

Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл. Последовательно изучаются:

- основной ход «хобби- ходе»;
- повороты на месте на 180° на «хобби- ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180° на «хобби- ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180° на «хобби- ходе» после броска 1-2 (вправо, влево);
- повороты в продвижении на «хобби- ходе» 90° после броска на 1-2 (вправо, влево);
- «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 с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на «хобби- ходе» (верхняя смена, нижняя смена американ – спин, теневая позиция, флирт, брезель) ;

- сложные танцевальные фигуры на «хобби- ходе» (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил);
- составление и исполнение программ по «Е» классу на «хобби- ходе»;
- основной ход на конкурсном ходу.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации;

- променада, выход в открытую позицию, смены: верхняя и нижняя променада заход.

Для тренировок отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Хобби-ход, променада, выход в открытую позицию, америкэн спин, хобби –ход.
2. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби-ход, смена мест и т.д.
3. Хобби-ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест и т.д.
4. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.
5. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках , флирт, брезель, америкэн спин, хобби –ход.
6. Хобби-ход в позиции «корзиночки», уиндмил, смена мест.
7. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хоббит-ход.
8. Хобби-ход в открытой позиции, пол-поворота влево или в право для партнёрши, в открытую позицию.
9. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хобби-ход, америкэн спин.

Примерная комбинация для начинающих

Комбинация 1.

Хобби-ход в позиции променада, выход в открытую позицию, америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Хобби-ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с контактом в правой руке партнёра, америкэн- спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн- спин, заход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут исполняться друг за другом.

Разучивание простых и сложных танцевальных фигур и позиций на конкурсном ходу.

Комбинация для совершенствующих своё мастерство

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест

америкэн- спин, заход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн - спин, с заход в позицию «корзиночки», тоу- хил, уиндмин, многоножка, полповорота в право для дамы, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменой ракурса 90% и половиной поворота вправо для дамы, америкэн- спин, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло с заход в позицию «корзиночка», тоу-хил, уинд, америкэн- спин, нижняя смена мест, заход в в позицию променада со сменой ракурса да 90 % вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнёрши вправо, америкэн – спин, переход в теневую позицию, переход в позицию променада со сменой ракурса да 180 % вправо, переход в теневую позицию (партнёр сзади партнёрши), со сменой ракурса да 90° влево, пол поворота партнёрши с одноименной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест, с заход в позицию «корзиночка», америкэн – спин, нижняя смена мест, с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнёра на 180 % вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнёра и половиной поворотом партнёрши вправо, америкэн- спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса 90% вправо – руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса 90% вправо.

3.3. Двигательные задания (игры) на формирование базовых акробатических навыков:

Для формирования навыка динамической осанки

«Переноска бревна» Играющие разбиваются в команды по трое на ковре. Перед ними чертятся линии старта и финиша. Один игрок в команде ложится на спину, перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положения тело. Добежав до второй линии, игроки меняются. Побеждает та 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 отталкиваться руками

«Салки паучков»

Занимающиеся принимают положение упор лёжа сзади на согнутых ногах. Тренер назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и осалить занимающихся. Можно передвигаться в этом положении.

Варианты:

- а) только лицом вперёд;
- б) спиной вперёд.

Для формирования навыка отталкиваться ногами

«Петушиный бой»

Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера, потерять равновесие и стать на вторую ногу.

Победители образуют новые пары до истечения определенного времени.

Правила

Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к коврику второй ногой.

Прыгать можно только в пределах круга.

Игроки должны толкать друг друга только плечом.

Команда-победительница определяется по сумме побед участников.

«Салки прыжками»

Играющие располагаются на ковре. Из их числа тренер назначает водящего. Он пытается догнать и осалить другого игрока передвигаясь только прыжками. Тренер засекает время от 30 сек. до 1 мин. Затем меняет задание. Варианты:

- а) на правой ноге;
- б) на левой ноге; в) на двух ногах.

Для формирования навыка вращения

«Салки кувырками»

Условия те же, что и в «салках паучков», но играющие перемещаются кувырками и перекатами

Варианты:

- а) кувырки вперед; б) кувырок назад;
- в) комбинированные кувырки с добавлением перекатов. Каждое задание выполнять от 1-ой до 2-х минут.

3.4 Акробатические упражнения

Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться с учётом дидактических принципов указанной последовательности:

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

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

1. ОФП

- строевые упражнения ;
- разновидности ходьбы;
- общеразвивающие упражнения;
- 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. СФП

- 2.1 Упражнения для развития координации движения (на гимнастической стенке и скамейке, лазание по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180° , в сед и стойку на коленях);
- 2.2 Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90° и выше, удерживание положение виса углом на 90° и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

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

2.4 Акробатические упражнения:

- прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках;
- переворот в сторону (колесо).

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

Для формирования двигательной осанки

«Быстрые веретёнца» Играющие делятся на 2-3 команды. Первые номера в команде выполняют из положения лёжа перекатом в сторону перемещения до ориентира, а обратно перекатом в сторону в группировке, с последующей передачей эстафеты. Выигрывает команда, закончившая первой эстафету.

«Гонки тачек» Играющие делятся на 2 команды. Каждой из них даётся колесо с ручками. Первые номера принимают упор лёжа хватом за ручки колеса (тачка), Вторые номера берут первые* по голень. Задача, как можно быстрее определить круг до тех пор, пока все участники не побываю в роли «тачек». Повороты ограничит ориентирами. Варианты: на спину положить поролон или другое отягощающее (груз)

«Кто выше?» Юные спортсмены с разбега толчком двух ног должны перепрыгнуть натянутую веревку. Побеждает тот, кто преодолет 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 за ним 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 делать 2-3 шага разбега.

Для формирования навыка отталкивания руками

«Кто больше?» И.п. упор лежа на гимнастическом мостике, ноги на гимнастической 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?»». Ходьба в стойке на руках.

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

«Повтори за мной»». Первый спортсмен выходит и показывает любое упражнение в стойке на руках. Затем все повторяют по очереди это упражнение за ним. 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 совершенствования навыков вращения

«Торнадо». Один спортсмен становится в стойку на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку и сделать как можно больше поворотов.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.Хореография

Занимающиеся второго года приступают к базовой хореографической подготовке. Содержание занятий хореографией предполагает применение:

- подготовительных движений классического танца(деми плие, батман тандю и др.);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений):
- владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления , последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворотов на двух ногах.

3.2. Танцевальные элементы

Осваиваются и совершенствования следующие элементы:

- 1) основной ход на конкурсном ходу;
- 2) повороты на месте на 180° на конкурсном ходу после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- 3) повороты на месте на 180° на конкурсном ходу после броска на 1-2 (вправо, влево);
- 4) повороты и продвижения на конкурсном ходу на 90 после броска на 1-2 (вправо, влево);
- 5) «танцевание» в паре на конкурсном ходу по линиям танца;
- 6) ведение в паре на конкурсном ходу (работа рук в паре)
- 7) открытая позиции на конкурсном ходу;
- 8) закрытые позиции на конкурсном ходу (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- 9) простые танцевальные фигуры на конкурсном ходу (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, флирт, брезель);
- 10) сложные танцевальные фигуры на конкурсном ходу (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил, двойные ворота);
- 11) модификации конкурсного хода;
 - « французский крест»;
 - «швейцарский крест»;
 - «голландский ход»;
 - «квадрат»;
 - «переходы»;
 - диагонали (комбинация);
 - комбинация (хопов);
 - вертикальные прыжки при приземлении плие;
 - двойные броски;
 - «бабочка»;
 - комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;
 - комбинация поворотов и вращений;
 - продвижение и перемещение на основном ходу .

Итогом освоения вышеперечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «Д» класса.

3.3. Профилирующая акробатическая подготовка

Приоритетным является освоение следующих профилирующих полу акробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые термины):

- лассо,
- по-лассо,
- тоте-фрау,
- тоте-мен,
- проходы и проезды,

- седы на колени,
- , - прыжок ноги врозь,
- сед углом на руки,
- сед на бёдра,
- колодец,
- свечка в группировке «бабочка»,
- вертушка,
- полувиклер,
- прыжок через руку,
- тарелка,
- качели,
- свечка
- .горизонт.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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 свыше 2-х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объём тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить один раз в год углублённое медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащие 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, страховку и самостраховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой танцевания 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 ног и акробатических элементов, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение 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

(Практические занятия)

1. ОФП

1.1 Легкоатлетические упражнения:

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

1.2 Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты (сгибание рук 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, бруснях;

1.3 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);

1.4 Подвижные игры с элементами спортивных игр.

2.

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;

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

Упражнения на силовую подготовку у мальчиков(толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса)

2.4 Акробатические упражнения:

-прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

-‘’стоечная подготовка’’ : упоры на руках, варианты стоек на руках, ‘’спичаки’’;

-переворот в сторону (колесо);

-перевороты на одну две ноги.

2.5 Прыжки на батуте (для девочек):

- с различным положением ног,

- прыжки с поворотом на 360, 720 и более;

-прыжки из различных исходных положений и в различные конечные положения;

-сальто вперед в ‘’группировке’’.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание ‘’профилирующего’’ этапа, которое направлено на разучивание профилирующих элементов, т.е. ключевых движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи (см.раздел «Хореографическая подготовка»).

3.2 Танцевальные элементы

Процесс технической подготовки направлен на:

- совершенствование техники основного хода;

- освоение комбинации вращений: одно, полтора, два (вправо, влево)

- освоение вращения в паре (нижнее, верхнее);
- освоение техники "танцевания" джазовых элементов в ритме рок-н-ролла;
- составление и освоение программы в категории "В" класс-микст (мальчики-девочки, юноши-девушки);
- 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,черезруку.элементов"Мюнхен", "Детскогосальто", "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).

ВТОРОЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

(Практические занятия)

1.ОФП

1.1 ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища-наклоны и повороты 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 гимнастической скамейке ,низком и высоком 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.

СФП

2.1 Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах (например: перекладина, кольца, бревно, конь махи и т.д).

2.2 Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах, на батуте - 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 или трамплина;
- то же 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 без отягощения

3.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях (см. раздел "Хореографическая подготовка").

3.2 Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- совершенствование техники основного хода;

- составление и освоение программы в категории “В” и “А” класс- микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда I взрослый);
- составление и освоение программы в категории формейшн “юниоры и юниорки”;
- 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 партнера”;
- “столик”;
- “уиклер”.

ТРЕТИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

(Практические занятия)

1.ОФП

1.1 ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса-сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища-наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне 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 2000м,бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

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

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

2. СФП

2.1 Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата:

- серии кувырков,переворотов вперед и назад;
- прыжки споворотом на 360,540,720;
- прыжки на мини трампе и автокамере:сальтовперед,назад в группировке и согнувшись.

2.2 Акробатические упражнения (для девочек);

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перевороты вперед,назад;
- переворот вперед со сменой положения ног;
- курбет в шпагат;
- сальто вперед;
- соединение:-рондат-сальто назад.
- упражнения стоечной подготовки(стойки на руках на полу, ”стоялках”. на возвышенной и на динамической опоре).

2.3 Упражнения на батуте (для девочек):

- сальто в группировке;
- сальто согнувшись;
- сальто прогнувшись;
- пируэт.

2.4 Силовые и темповые упражнения(для мальчика)

- упражнения для мышц ног (приседание,выталкивание с нагрузкой)
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- жимы с отягощением из положения лежа с отягощением

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография:смотри 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"класс микст мужчины и женщины (программа разряда КМС).

3.3 Профилирующие акробатические упражнения

В процессе профилирующей акробатической подготовки осваиваются следующие элементы:

- "боковой тодес"
- "переворот через спину"
- "рондат-поддержка"
- "саги"
- "поддержка под бедро"
- "валентино"
- "форель"
- "сальто в руках партнера"
- "столик"
- "уиклер".

ЧЕТВЕРТЫЙ-ПЯТЫЙ ГОД ПОДГОТОВКИ (Практические занятия)

1.ОФП

1.1 ОРУ:упражнения для рук и плечевого пояса-сгибание и разгибание рук в стойке на руках,подтягивания,упражнения для туловища-наклоны и повороты из различных положений,сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе,поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног-приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, 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 Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

1.4 Упражнения на гибкость: наклоны и шпагаты с применением возвышения, мосты, разновидности переворотов, равновесий.

1.5 Упражнения с отягощением (грифы, штанги, гантели, манжеты).

2.

СФП

2.1 Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости: повороты на 360, 540, 720 на опоре и в прыжке;

2.2 Прыжки на мини-трампе и батуте: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

2.3 Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках и полу, "стоялка", возвышенной и динамической опоре) и темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография: смотри раздел "хореографическая подготовка"

3.2 Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

-составление и освоение программы "А" класс микст мужчины и женщины (программа для выполнения разряда "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 и вперед через партнера в контакте и без контакта.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Методические указания

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от спортсменов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро ориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Программный материал

(практические занятия)

1.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 трудности, увеличения объёмом и интенсивности выполнения.

2.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: смотри раздел ‘хореографическая подготовка’

3.2. Танцевальная подготовка

Содержание танцевальной подготовки предполагает:

- 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 акробатического рок-н-ролла в классе ‘М’класс микст мужчины и женщины;
- составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в групповых видах («Формейшн»).

3.3 Профилирующие акробатические элементы:

На данном этапе осваиваются и совершенствуются элементы акробатики высшей категории сложности:

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

-сальто ‘сгиб-разгиб’, сальто вперед с поворотом, тодес с фуса и бетарини, лесли, твист ,бланж;

-пируэт, сальто ‘сгиб-разгиб’ вперед с поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, щука, двойной и тройной пируэт, полтора сальто в тодес, пируэт сальто назад (винт заднее);

-двойное сальто с фуса (вперед, назад),двойное сальто назад углом, двойной твист, двойное сальто с поворотом на 360° и 720°,сальто вперед поворот сальто назад(вперед назад),тройное сальто.

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

3.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов соперниками и спортсменами старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших танцоров.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото - материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники танцевания акробатического рок-н-ролла, методики обучения, правил соревнований.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов акробатического рок-н-ролла. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития акробатического рок-н-ролла, Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах нашей страны.

Таблица.22

Тема	Краткое содержание темы
1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о ФК и С. Формы ФК. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место акробатического рок-н-ролла в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования в акробатическом рок-н-ролле. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

<p>2.История развитие акробатического рок-н-ролла. Выдающиеся отечественные спортсмены.</p>	<p>История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. Истории рок-н-ролла в регионе, городе. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.</p>
<p>3.Строении и функции организма человека.</p>	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности акробатическим рок-н-роллом на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных.</p>
<p>4.Самоконтроль в процессе занятий спортом</p>	<p>Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание</p>
<p>5.Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.</p>
<p>6.Основы техники и методика обучения упражнениям</p>	<p>Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения элементам акробатического рок-н-ролла.</p>

7.Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
8.Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая тренировка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.
9.Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в акробатическом рок-н-ролле. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, ритм музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История рок-н-ролла, как жанра популярной музыки.
10.Основы композиции и методика составления комбинаций в акробатическом рок-н-ролле.	Понятие и содержание и исполнение танцевальной композиции в акробатическом рок-н-ролле, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления конкурсной программы, с учётом использования 4 групп танцевальных фигур. Освоение работы подсчёт стоимости акробатических элементов в программе «acrocalculo». Составление программы «acrocalculo» в acrocalculo
11.Правила судейства, организация и проведение соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении танцевальной и акробатических программ. Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

<p>12.Периодизация спортивной подготовки</p>	<p>Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды , этапы, мезо-микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапа подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде . Задачи о содержание тренировочной работы в переходном периоде.</p>
<p>13.Планирование и учет в тренировочном процессе</p>	<p>Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении и тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учёта контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.</p>
<p>14.Личная гигиена. Режим дня. Режим питания. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности в акробатическом рок-н-ролле. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p>
<p>15.Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь</p>	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям акробатическим рок-н-роллом и другими</p>

	видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.
16. Требования техники безопасности при занятиях АРР. Правила поведения спортсмена в спортивном зале.	Правила организации занятий и поведения спортсменов в спортивном зале.
17. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям акробатическим рок-н-роллом и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств, спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей

спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят

высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время негосложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на

предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46-52 тактов в минуту (192-204 удара в минуту)). Средняя длительность танцевальной программы составляет 1 минуту 30 секунд. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полуакробатических элементов.

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на «основном конкурсном ходе»: Основной ход рок-н-ролла - особенность движений ног, определяющих стиль акробатического рок-н-ролла как отдельного танцевального направления (специфика движений), на которых строятся танцевальные фигуры и смены. Основной ход рок-н-ролла состоит из двух основных движений - кик-бол-чендж и кик-степ (начало первого движения на основном ходу партнер выполняет левой ногой, партнерша - правой). Основной ход имеет длительность 1,5 такта (музыкальный размер 4/4), содержит 6 долей (счетов): и-1, и-2, и-3, и-4, и-5, и-6 и исполняется на пружинке.

Акробатические элементы являются украшением танца и строго регламентированы в соответствии со сложностью программы и классом выступления.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» учитываются СШОР №1, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:

- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по акробатический рок-н-ролл.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;

–к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», приведены в Таблице № 6.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №6

№ 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 (15 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 (2х1х0,1 м)	штук	10
10.	Мат поролоновый (2х3х0,5 м)	штук	2
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
13.	Будо-мат (татами) (1х1х0,25 м) с креплением «ласточкин хвост»	штук	24
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический) (1х1х0,5 м)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Стойка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г	штук	20

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по акробатический рок-н-ролл, в том числе:

–обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в

- индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблице № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Лосины	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

11.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе 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 «спамбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, 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).

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3.1. Список литературных источников

- 1 Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В .А. Антонова. - М.: Высшее образование, 2006. - 192 с.
- 2 Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
- 3 Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П Базарова., В.П .Мей. М.-Л.: Искусство, 1983.
- 4 Базарова, Н.П. Классический танец /Н.П Базарова, -Л.: Искусство, 1984.
- 5 Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов / И.М.Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.//Гимнастика: Ежегодник.- 1979 вып. 2 . —С. 40-45.
- 6 Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / дисс. канд. пед. наук. — СПб., 2000.
- 7 Ваганова, А.Л. Основы классического танца / А.Л.Ваганова, - Л.: Искусство, 1963.
- 8 Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике/ дисс док.пед. наук. — СПб., 2013. - 205с.
- 9 Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
- 10 Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. — ВНИЦНТ и КИР МК СССР. — М., 1988.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
- 6.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	10	16	18						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		5-10				2-4		1-2			
		1.	Общая физическая подготовка	106	34%	106	34%	58	14%	67	13%	116	14%
2.	Специальная физическая	50	16%	50	16%	100	24%	104	20%	191	23%	243	26%

	подготовка												
3.	Техническая подготовка	138	45%	138	45%	208	50%	270	52%	366	44%	393	42%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	6	2%	17	4%	26	5%	42	5%	19	2%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	9	2%	16	3%	33	4%	56	6%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	12	3%	16	3%	42	5%	47	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	1%	6	1%	12	3%	21	4%	42	5%	56	6%
Общее количество часов в год		312		312		416		520		832		936	

Приложение № 2
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-
ролл»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и 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);	В течение года
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	В течение года

		<p>спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;</p>	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - 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) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно

			проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

мастерства и высшего спортивного мастерства			https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

Приложение № 4
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для Групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для Групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-	Восстановление функции	Комплекс восстановительных	8-10 мин

тренировочного занятия соревнования	кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Приложение №6
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			16	16	15	15
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7.	Исходное положение - 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 исходное положение.	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

	стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.		5	5
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5	5

Приложение №7
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			13	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – 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	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее	
			15	10
2.4.	Исходное положение - лежа на спине, ноги	количество	не менее	

	согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	раз	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации		
До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение №8
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			3,8	4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			15	12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			13	8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение №9
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			3,6	4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Приложение №10
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. 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 телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие 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 тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, 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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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 соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	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 мероприятий
--	--	--	---