

Управление физической культуры и спорта администрации
города Чебоксары Чувашской Республики
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 10» г. Чебоксары

Утверждаю
Директор МБУ «СШ № 10»
г. Чебоксары
М.Ю. Латышева
«09» 2023 г.



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

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта акробатический рок-н-ролл, утвержденного приказом
Минспорта России № 959 от «09» ноября 2022 г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Чебоксары 2023 г.

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области акробатического рок-н-ролла, освоение правил вида спорта, изучение истории акробатического рок-н-ролла, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Чувашской Республики, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по акробатическому рок-н-роллу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу.

Спортивная школа осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с уровнями дополнительной образовательной программы по акробатическому рок-н-роллу – этапами спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (нормативный срок освоения до 3 лет);
- тренировочный этап (нормативный срок освоения до 5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок освоения без ограничений).

Каждый этап подготовки имеет свою продолжительность, минимальный возраст зачисления и минимальную наполняемость групп. *Таблица №1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2-3	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2

Продолжительность освоения программы спортивной подготовки рассчитана на 8 лет и более, для спортсменов от 6 до 21 года (и старше - на усмотрение администрации СШ, при стабильно-высоких результатах показанных за год).

На этап совершенствования спортивного мастерства первичный прием спортсменов не проводится. На данном этапе продолжают обучение спортсмены, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Спортивная школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в *таблице № 2.*

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
		3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта

4. Объем Программы по акробатическому рок-н-роллу

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в акробатическом рок-н-ролле от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина

нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице № 3 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по акробатическому рок-н-роллу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

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

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно- тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной

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

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждается приказом директора спортивной школы и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов учебно-тренировочного процесса. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач (Таблица 4).

Таблица № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-27
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0-2	6-8	6-8	18-20	18-20
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44	32-44
5.	Тактическая, теоретическая психологическая (%)	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-4	3-5	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

7. План воспитательной работы по акробатическому рок-н-роллу

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя,
- от его педагогических способностей и методических навыков,

- от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - **беседа со спортсменом**. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Мероприятия по воспитательной работе формируются на учебный год, в календарном плане воспитательной работы учреждения (Приложение № 2)

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физкультуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер в соответствии с планом направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Мероприятия по работе направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, формируются на учебный год, в календарном плане мероприятий (Приложение № 3)

9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому плану инструкторской и судейской практики. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Учебно- тренировочные группы:

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями, умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТЭ 1-2-го года.

Проведение занятий по рок-н-роллу подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по рок-н-роллу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по рок-н-роллу в общеобразовательных школах района, города.

Выполнение обязанностей судьи при спортсменах, секретаря, помощников судьи.

Группы спортивного совершенствования:

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по рок-н-роллу в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах. Района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по рок-н-роллу.

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

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки спортсмена с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.б.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами МБУ «Спортивная школа № 10» г. Чебоксары.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

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.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала:

Таблица № 5

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено» для перевода на ТЭ	Значение результата для получения оценки «зачтено» для перевода на СС	Значение результата для получения оценки «зачтено» для перевода на ВСМ
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов	не менее 12-ти правильных ответов	не менее 14-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта акробатический рок-н-ролл (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов	не менее 4-х правильных ответов	не менее 5-х правильных ответов

По результатам освоения теоретической части программы спортсмены должны показать свой уровень знаний по следующим темам:

- значение физической культуры и спорта в России;
- зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика в России и за рубежом;
- строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена;
- понятие об этапах обучения, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета;
- правила соревнований по фитнес-аэробике;

-характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку и т.д.

Программная перспектива спортивной тренировки от новичка до мастера спорта должна быть для спортсмена ясной и запоминающейся.

Осваивая последовательное и достижимое повышение параметров напряженности (объемы, интенсивность) средств тренировки в годовых программах тренировки, спортсмен поднимается по ступеням спортивного мастерства.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 6

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

N 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 на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			16,0	16,0	15,0	15,0
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 - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

Таблица №7

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	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	
			10,0	
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	
			10,0	
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 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	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Группа начальной подготовки:

Цель: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общеразвивающего характера, утверждение в выборе вида спорта и овладение основами техники акробатического рок-н-ролла.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям рок-н-роллом;
2. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
3. Формирование правильной осанки;
4. Знакомство с основами техники рок-н-ролла;

5. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
6. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
7. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов рок-н-ролла;
8. Базовая хореографическая подготовка;
9. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов рок-н-ролла;
10. Воспитание интереса к регулярным занятиям рок-н-роллом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Группа учебно-тренировочного этапа:

Цель: углубленное овладение техникой элементов рок-н-ролла.

Задачи:

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;
2. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
3. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов – повышение объема тренировочных нагрузок;
4. Техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;
5. Хореографическая подготовка;
6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

14. Учебно-тематический план для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Понятия строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Упражнения вдвоем:

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах.

Упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития координации движений.

Хореографическая подготовка (для всех групп)

Рок-н-ролл своим названием как бы командует – «качайся и вращайся!». Таков дословный перевод «имени» самого демократичного танца в мире. Это танец для всех, кто любит жизнь в движении. Танец изобилует множеством различных поддержек, прыжков, поворотов и вращений, быстрым темпом и поэтому профессиональное исполнение рок-н-ролла требует

определенного уровня физической и хореографической подготовленности, гимнастических навыков и акробатических навыков и упорных тренировок.

Построение и структура комплексов упражнений акробатического рок-н-ролла

Урок – важнейший компонент учебного процесса. Это – основная форма тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты), составляют единое целое

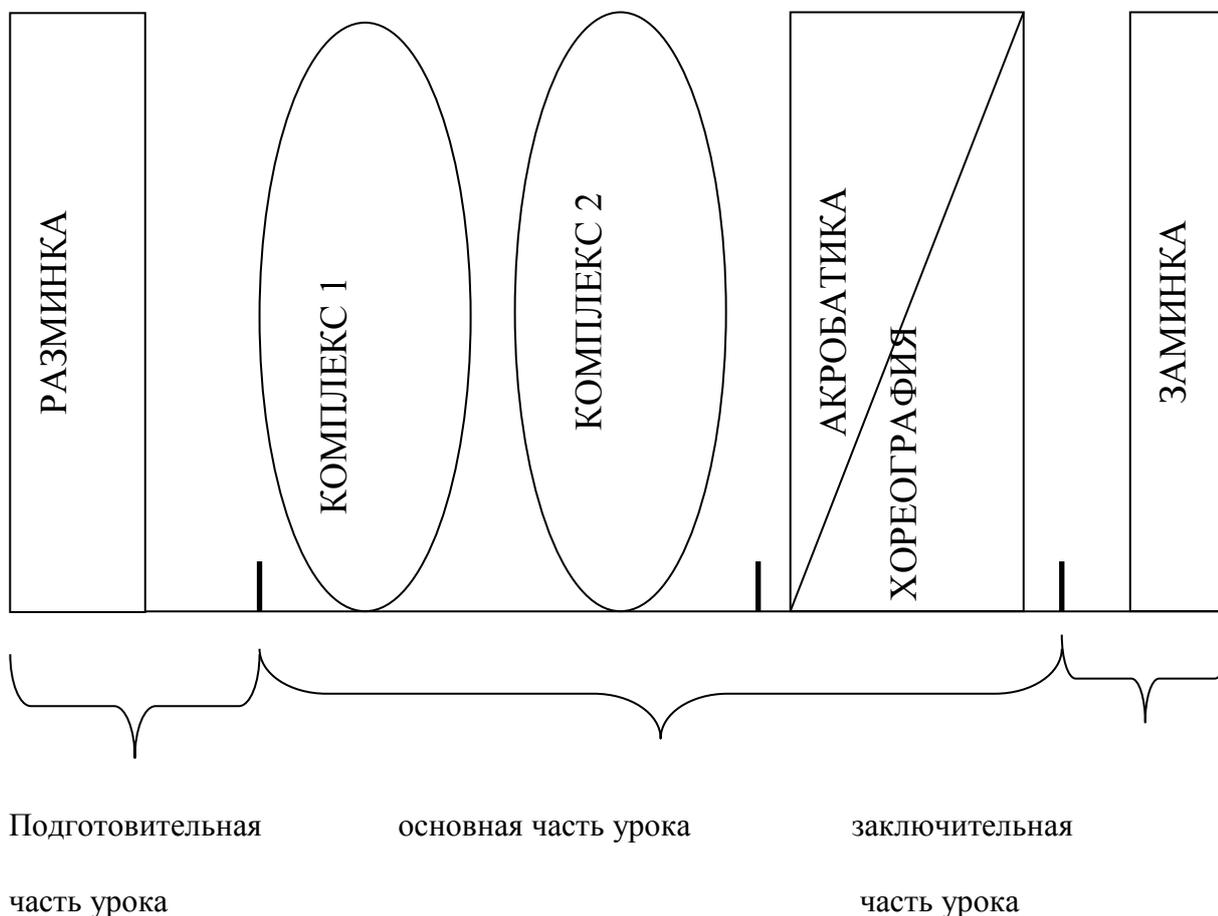


Схема урока по акробатическому рок-н-роллу

Общие задачи уроков можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике акробатического рок-н-ролла, совершенствование выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной области. К образовательным задачам относится также усвоение знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивных занятий, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Это обусловило деление урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать

этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся.

Упражнения акробатического рок-н-ролла способствуют технике движений акробатического рок-н-ролла.

Музыкально-подвижные игры способствуют развитию скоростно-силовых способностей, быстроты, ориентировки в пространстве.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам акробатического рок-н-ролла

Вначале обучающиеся осваивают простые движения, затем – более сложные. От одиночного танца переходят к парному и групповому. По мере освоения отдельных танцевальных движений объединяют их в танцевальные связки. На заключительном этапе обучения составляют композиции. Обучение детей младшего школьного возраста строится на основе принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования. При обучении используют разнообразные методы:

- обеспечение наглядности — показ движений, демонстрация пособий;
- использование слова (вербальные) – объявление, рассказ, указание;
- упражнения – без изменения условий, с изменением условий;
- игровая и соревновательная деятельность.

Так как у обучающихся хорошо развито образное мышление, при обучении мы рекомендуем педагогам пользоваться:

- наглядными пособиями (рисунки, фотографии, кино- и видеоролики), просматривание которых помогает обучающимся лучше освоить технику движений;
- имитациями: подражать действиям животных, насекомых и др.;
- вербальными методами, которые помогают обучающимся точнее воспроизводить физические упражнения, осмысленно и правильно выполнять их;
- образами, в том числе в названиях движений – «лягушка», «ковырялочка» и пр.

Рекомендуется использовать повторения. Однако многократное повторение одного и того же упражнения быстро утомляет детей. Поэтому повторение следует разнообразить соревновательным элементом. Например, детям можно предложить задание: «Кто лучше всех выполнит это танцевальное движение?».

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством развития координации.

Танцевальные позиции акробатического рок-н-ролла

1. Закрытая позиция. Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии 15-25 см, правая рука партнера лежит на середине талии партнерши, левая рука дамы свободно лежит на правом плече партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены в замок на уровне плеча партнерши. Замок находится на одинаковом расстоянии от корпуса партнеров.

2. Позиция променада. Отличается от закрытой позиции (друг против друга) тем, что партнеры развернуты к соединенным рукам относительно предыдущей позиции на 45° (направление взгляда между плечом и замком).

3. Открытая позиция с контактом в одной руке – партнеры стоят анфас по отношению друг к другу на расстоянии натянутых соединенных рук, положение корпуса и бедер и ровное, в ногах – три линии: первую образуют левая нога партнера, вторую – правые ноги партнеров и третью – левая нога партнерши (бросок левой ногой партнера идет мимо правой ноги партнерши, бросок правой ногой партнера идет в направлении правой ноги партнерши, у партнерши – то же самое).

4. Открытая позиция с контактом в двух руках, а также руки скрестно. Открытая позиция с контактом в двух руках отличается от предыдущей только контактом в двух руках. Позиция «руки скрестно» отличается от предыдущей тем, что в ней партнер левой рукой держит левую руку партнерши, а правой – правую, тогда как в позиции с контактом в двух руках соединенные руки партнеров образуют две параллельные линии.

5. Теневая позиция (друг за другом) – то же, что открытая позиция с контактом в одной руке, только партнерша стоит за спиной.

6. Позиция с опорой на бедро – партнеры стоят рядом в одном ракурсе, левой рукой на уровне талии партнерши, партнер снизу за кисть держит левую руку партнерши, а правая рука партнер с правой кистью «в замке» лежит у нее за спиной на ее правом бедре. Партнерша стоит чуть впереди.

7. Позиция с опорой на плечо партнера – партнерша стоит сзади партнера, левая рука партнера свободна, правой рукой он держит правую руку дамы за кисть на уровне ее талии.

Ведение в паре – задача партнера. Чтобы можно было хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинными мягкими, тянущими движениями. Руки партнеров все время находятся как бы в противодавлении, для того, чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. В рок-н-ролле партнер – импровизатор всего танца, дама же импровизирует в определенных пределах, в основном она подчиняется партнеру.

Эмоциональный характер- рок-н-ролла сродни характеру русских переплясов. Он отличается своей зажигательностью, «куражом»; техническая сложность танцевания, как бы подстегивает эмоции спортсменов, приносит в их программы радость и удачу. Желание исполнять свой танец веселее, задорнее, технически сложнее соперника – характер особенность исполнения рок-н-ролла. Танец – это радость, веселье, а трюк – шутка, пик удовольствия. Акробатика не является самоцелью в рок-н-ролле, она его украшение, его кульминация.

Костюм - в хобби рок-н-ролла одежда не играет существенной роли, если в танце нет акробатики, если же она есть, то необходима спортивная одежда для партнерши – купальник (можно с короткой юбкой), для партнера – комбинезон или брюки с рубашкой. Обувь – гимнастические чешки или мягкие тренировочные спортивные тапочки.

Техника основного хода:

Основной шаг – ход – ритмическая интерпретация музыки. При танце рок-н-ролл говорят о различной технике основного хода: 4-х, 6-ти, 7-ми, или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-частного основного хода, называемого также сингл-тайм. Из него потом развился распространенный ныне 6-частный основной ход (дабл-тайм). В определенной форме 6-частный основной ход также известен как буги.

8-частный основной ход (трипл-тайм) сегодня танцуют как джайв на всех турнирах бальных танцев, как пятый латиноамериканский танец.

7-частный основной ход – самая трудная форма танца рок-н-ролла. Он называется также прыжковым и требует очень много сил и выносливости.

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-частными основными ходами.

Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что вначале с ними следует разучивать 6-частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить, к изучению материала легко перестраиваться, с 6-частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и 6-частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла – 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта. При 6-частном (также называемом 6-дольном) основном ходе на каждый тактовый удар в танце делается один акцент, при 7-частном основном ходе второй тактовый акцент делится на две части (синкопы), и таким образом из 6-ти частей получается 7. Оба описанных основных хода сравниваются на основе счетного способа, так что можно увидеть, что танцор исполняет 6-ти и 7-частный основной ход. Возможен также другие комбинации основного хода.

Шестичастный основной ход (Дабл-тайм) На этом строятся все фигуры рок-н-ролла. Этим 6-частным основным ходом следует овладеть каждому танцору рок-н-ролла.

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	1 (назад)	1/4	Левая нога (ЛН) вверх и шаг на полстопы назад	Правая нога вверх и шаг на полстопы назад

2.	2 (на месте)	1/4	Подъем правой ноги (ПН) и шаг на месте. Центр тяжести на правой ноге.	Подъем левой ноги и шаг на месте, центр тяжести на левой ноге.
3.	3 (бросок)	1/4	Бросок левой ногой	Бросок правой ногой
4.	4 (на месте)	1/4	Центр тяжести на левой ноге	Центр тяжести на правой ноге
5.	5 (бросок)	1/4	Бросок правой ногой	Бросок левой ногой
6.	6 (на месте)	1/4	Центр тяжести на правой ноге	Центр тяжести на левой ноге

Дополнение. При 6-частном основном ходе на каждый акцент (1/4) выполняется один шаг или бросок. Шаг назад делается очень маленький, на полстопы позади опорной ноги. Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» поднимается вверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем до колена опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекачивается до пятки. Подъем ноги происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекачивается вверх через пальцы. Таким образом, при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед и вниз (10-15 см от пола) и акцентировано возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги выпрямляются полностью. Акцент на шаге делается не стопой в пол, а резким выпрямлением колена.

Семичастный основной ход шпринг-шрит (конкурсный прыжковый)

7-частный основной ход - собственно конкурсный ход. Техника броска в нем остается такой же, как и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода от хобби хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге, в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход. Для удобства обучения мы начинаем его из-за такта на «пять», чтобы основные броски на «раз» и на «три» соответствовали первой и третьей музыкальной долям. Такой способ удобен при обучении.

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	«и»	1/16	Подъем на ПН; ЛН вверх вдоль ПН	Подъем на ЛН; ПН вверх вдоль ЛН
2.	«пять»	3/16	ЛН кик и опускание на ПН; ЛН возврат и подъем на ПН	ПН кик и опускание на ЛН; ПН возврат и подъем на ЛН
3.	«и»	1/16	ЛН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола; ПС движется на пальцы	ПН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола; ЛС движется на пальцы
		2/16	Перенос веса на ЛН, ПС переходит на пальцы и поднимается немного вверх	Перенос веса на ПН, ЛС переходит на пальцы и поднимается немного вверх
4.	«шесть»	1/16	ПН – активный степ	ЛН - активный степ
5.	«и»	1/16	Подъем на ПН; подъем ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)
6.	«раз»	2/16	Опускание на ПН; ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
7.	«и»	1/16	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)
8.	«два»	3/16	ЛН - степ	ПН - степ
9.	«и»	1/16	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ПН, ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)
10.	«три»	2/16	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском	Опускание на ПН, ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
11.	«и»	1/16	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)
12.	«четыре»	3/16	ПН - степ	ЛН - степ

Примечание: схема основного хода дана в движении на месте, без продвижения вперед или назад.

«Кик» - бросок;

«И» - начало движения из-за такта или из-за основной доли, при определенном способе счета употребляется как промежуточная доля;

«Степ» - шаг ногой (с весом);

«ПН» - правая нога»

«ЛН» - левая нога;

«ПС» - правая стопа;

«ЛС» - левая стопа.

Часть хода с 1 по 5 («и пять и шесть») образуют комбинацию «кик бол ченч».

«Бол ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе.

Разделение по ритмическим акцентам делается произвольно, но только в этих пределах. Подъем на опорной ноге почти не отражается на общем подъеме корпуса

Простые танцевальные фигуры. Следующие описанные танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). Внутри они ограничиваются 6(7) движениями. Кроме того, при хорошем ведении партнером эти фигуры можно танцевать с партнершей без предварительной «станцовки». Эти элементарные фигуры встречаются в любой танцевальной последовательности. Они также используются в любой танцевальной последовательности и для введения в обучение сложных танцевальных фигур.

Смена мест означает фигуры, при которых партнеры меняются местами с поворотом на 180°. Кроме нижеописанных четырех базовых фигур, существует большое количество производных вариантов смены мест.

Верхняя смена

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Партнеры меняются, местами не разъединяя рук, при этом партнер делает полповорота вправо вокруг партнерши, на ее место, а партнерша влево на место партнера, и их соединенные руки проносятся над головой партнерши, в результате они оказываются в исходной позиции.

Нижняя смена

А) исходная позиция – та же, что и при верхней смене. В этой фигуре партнеры также меняются местами, только партнер делает полповорота влево, ведя партнершу вокруг себя, а партнерша полповорота вправо. Левая рука партнера и правая рука партнерши скользят по талии партнера. Партнер, выполнив полповорота, опускает руку партнерши и принимает ее в открытой позиции. Во время выполнения этой фигуры правая рука партнера проходит над сцепленными руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

Б) вместе с вышеописанной нижней сменой существует ее более ранний архаичный вариант. В этом варианте фигура исполняется точно также, с той, разницей, что при исполнении поворота партнер передает руку партнерше из своей левой в правую у себя за спиной и, повернувшись, опять принимает ее левой рукой.

Ворота

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. В этой смене мест выполняются те же движения, что и в первом варианте нижней смены, только партнер проносит соединенные руки над головой, как бы проходя с полповорота влево под аркой, образуемой руками партнеров. Конец фигуры – исходная позиция.

Двойные ворота

Исходная позиция – та же, что и в предыдущей фигуре. Партнеры меняются местами не разъединяя рук, при этом партнерша проходит справа от партнера, выполняя полповорота влево под соединенными руками. После этого партнер проходит под этой же аркой, выполняя полповорота влево. Конец фигуры – исходная позиция.

Сольные вращения на месте

Существует несколько вариантов вращений. И партнер, и партнерша могут вращаться на месте влево и вправо. Все вращения выполняются на протяжении одного основного хода с контактом или без контакта в соединенных руках.

Вращение вправо легко выполнять, если центр тяжести на правой ноге, а вращение влево, - если центр тяжести на левой ноге; при этом обычно партнерша выполняет вращение вправо на «и 2» (см. описание конкурсного хода), и влево на «и б». Для партнера все наоборот.

Америкэн спин

Исходная позиция: открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Партнерша выполняет вращение вправо на 360°, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры: исходная позиция.

Вращение партнерши влево

Исходная позиция – та же, что и при «америкэн спин».

Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Она выполняет вращение на 360° влево, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры - исходная позиция.

Соло партнерши

Исходная позиция открытая, с контактом в одноименных руках. Эта фигура отличается от «американ спин» или «вращения партнерши влево» только тем, что партнер дает партнерши темп на вращение, а само вращение выполняется без контакта. На «3» или «4» (см. описание конкурсного хода) партнерша подает правую руку партнеру, которую он принимает левой рукой.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой – партнерши..

Соло партнера

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнерша выполняет основной ход на месте. Партнер вращается влево или вправо, оставляя руку партнерши в момент начала вращения на 360° на месте, и принимая ее левой рукой на «3» или «4» (см. описание конкурсного хода).

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке – партнерши.

Двойное соло (одновременное вращение партнера и партнерши)

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Выполняя начало основного хода, партнер на «и 2» (см. описание основного хода) дает темп партнерше на вращение вправо, при этом он вращается влево. Вращение проходят без контакта. Соло партнерши и партнера являются зеркально отраженными.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Эта фигура может также выполняться и из других позиций, например, из «теневой». При этом партнер должен на «5 и б» (см. описание конкурсного хода) сделать полповорота вправо к партнерше, и из этой позиции они могут выполнять двойное соло.

Все вышеописанные вращения, как сольные, так и двойные, с контактом и без, являются исполнением основного хода в процессе поворота на 360°. При этом бросок свободной ногой, который должен последовать после начала поворота, может быть выполнен, а может быть заменен поджимом свободной ноги на тот же ритмический размер.

Сложные танцевальные фигуры

Эти фигуры называются сложными, потому что их трудно разучивать, - есть небольшие отклонения от 6-ти, 7-частного основного хода.

Чтобы танцевать эти фигуры, недостаточно просто хорошего руководства в паре, партнеры должны выучить свои шаги.

Флирт

Исходная позиция друг против друга, руки скрестно, партнер и партнерша танцуют полностью основной ход. Оба партнера на 1-м шаге сходятся, на 2-м расходятся. Чтобы не мешать, партнер делает свой бросок немного в сторону, а она – между ногами партнера.

Конец фигуры – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки через крест проносятся над головой партнера, и опускается за головой на плечи. Руки партнерши скатываются по предплечьям партнера в кисти – двойной контакт в руках.

Брезель (крендель)

Эта фигура названа по похожему на крендель соединению рук.

Исходная позиция – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки при движении партнеров друг другу (с поворотом каждого из них на 90°) проносятся над головой и опускаются за голову, далее партнеры расходятся в стороны, находясь в одной линии, но прямо противоположных ракурсах, при этом правые руки партнеров, переплетаясь, скользят в положение рукопожатия.

Конец фигуры – позиция партнеров – в линию, правые руки соединены, ракурсы противоположны.

Уиндмил

При этой фигуре оба партнера в положении друг против друга и с двойным контактом в широко расставленных руках делают полповорота влево, находясь, на расстоянии не более полуметра друг от друга. Также поворот может исполняться и вправо и может быть полным (на 360°).

Исходное положение – друг против друга, двойной контакт в руках, широко расставленных, расстояние между партнерами не более полуметра (условное название такой позиции – «корзиночка»).

Ведение – партнер активно поворачивает партнершу, при этом в течение всего поворота старается сохранить по отношению к партнеру исходное положение корпуса, только голова повернута в направлении движения.

Тоу – хил (пятка-носок)

Эта фигура так называется потому, что акцент делается то на носок, то на пятку в пол (на 1 и 3 – на носок, на 2 – на пятку).

Исходная позиция – «корзиночка» или простая открытая позиция с контактом в двух руках. Так же может использоваться позиция в линию, при этом партнер и партнерша находятся в одном ракурсе.

Многоножка

При этой фигуре партнеры стоят друг за другом, подпрыгивают на одноименных ногах и броски выполняют также одноименными ногами.

Исходная позиция – партнер стоит позади партнерши и держит ее за запястья скрещенных перед партнершей рук (возможны иные позиции рук: партнер держит партнершу под локти рук, открытых во второй хореографической позиции, партнер держит руки на талии партнерши).

Ведение: фигура исполняется на месте, без продвижения и изменения ракурсов.

Шибетюр (раздвижная дверь)

Это сложная фигура, которая состоит из четырех отдельных фигур.

I часть – партнер ведет партнершу в позицию с опорой на бедро справа от себя.

II часть – партнер ведет партнершу со своей правой стороны из левую, причем остается контакт в двух руках. В конце второй части левые руки партнеров находятся у левого плеча партнерши, а правые руки – на уровне талии партнера, ракурсы одинаковые.

III часть – партнер освобождает правую руку партнерши и левой рукой вводит ее в полповорота влево на месте. Далее, не разнимая рук, партнер делает полповорота вправо под соединенными левыми руками. Таким образом партнеры оказываются в исходной позиции (с опорой на бедро), только в противоположном ракурсе (пройдя поворот на 180°).

IV часть – партнер выводит партнершу в открытую позицию (прямо или с поворотом влево или вправо на 90°).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга с любым положением соединенных рук (одной или двух).

Иногда фигура (без части IV) исполняется два раза подряд.

Все сложные фигуры сначала рекомендуется изучать только в руках, без применения основного хода. Контакт в руках упругий, но мягкий, кисти не должны завязываться в узел (они скользят внутри друг друга).

Гимнастическая подготовка

Любая акробатика должна предусматривать профилактику травматизма. Перед началом занятий следует хорошенько размять и разогреть мышцы. Самым простым способом для этого является танцевание рок-н-ролла в течение 8-10 минут без акробатики. Разминка мышц достигается движением и расслаблением всех важнейших мышц тела. Разминку следует проводить сверху вниз. Перед началом занятий акробатикой в рок-н-ролле рекомендуется выполнять в паре несколько гимнастических упражнений. Это необходимо, чтобы привыкнуть к партнеру, свободно держать равновесие.

Полуакробатика

Полуакробатические и акробатические фигуры возникают из танца и вновь вливаются в него. Поклонники рок-н-ролла часто делают ошибку, увлекаясь зрелищностью акробатики. Например, переворот, очень легко разучивается. Но его сравнительно сложно вставить в танец. Полуакробатика – это составная часть акробатики. Под ней понимают в основном простые фигуры с зависанием (поддержки). В начальной стадии танцоры должны заниматься этими фигурами. Все простые фигуры требуют такой же предельной концентрации внимания партнеров, как и сложные акробатические фигуры. Редкий в рок-н-ролле травматизм возникает именно вследствие невнимательности партнеров, вместе с тем, в каждой акробатической фигуре есть технические моменты, гарантирующие безопасность ее исполнения.

Основной предпосылкой чисто исполненной акробатики является гармония в паре, синхронный вход в фигуру, уверенное руководство партнера (но без закрепления), общее собранное состояние танцора.

Основной принцип подготовки танцоров к исполнению программы - основательная разминка без перегрузки мышц.

Серьезное внимание следует уделять тренировке выносливости. Желание исполнять сложные акробатические комбинации, должны следить не только за своим здоровьем, но и за здоровьем партнера или партнерши.

Для разучивания сложных акробатических фигур необходим страхующий.

Полуакробатические фигуры

Лассо

Исходная позиция – позиция променада, но партнер держит партнершу правой рукой под левым плечом.

Ведение – партнерша делает прыжок вверх с поворотом влево, лицом к партнеру. Поджав ноги, опираясь на него правой и левой рукой. Партнер поднимает партнершу на высоту вытянутой правой руки, используя темп движения партнерши.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в левой руке у партнера и правой у партнерши.

По – лассо (хокке)

Исходная позиция – партнерша стоит слева от партнера, правая рука партнера и правая рука партнерши соединены (крол), «замок» лежит на правом плече партнера.левой рукой партнер держит партнершу у под правое бедро.

Ведение – партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, стараясь перенести вес на правую руку, при этом поднимая бедра и подтягивая вверх колени (ноги соединены).

Партнер поддерживает прыжок дамы левой рукой под правое бедро и, используя ее темп и интерпретацию, переносит даму направо от себя. Свою правую руку он пронесит над головой, когда партнерша находится в крайней верхней точке исполняемой фигуры.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, правые руки партнеров соединены.

Сед на коленях

а) простой сед на коленях

Исходная позиция – партнерша справа от партнера в позиции променада (правая рука партнера на талии партнерши справа).

Ведение – партнерша делает короткий прыжок, поджав под себя ноги, на правое колено партнера, партнер поддерживает прыжок партнерши и в течение двух долей фиксирует

положение дамы у себя на колене, после чего ставит ее на пол в исходную позицию или в открытую позицию перед собой (контакт в одной руке);

Б) двойной сед на коленях

Первая часть фигуры – как при простом седее на колене с выходом в открытую позицию (при этом правая рука партнера остается на талии партнерши).

Вторая часть фигуры заключается в том, что партнерши, повторяет предыдущий сед, только прыгает при этом на колени партнеру другим боком (сначала левым, потом правым). Между прыжками танцевание отсутствует. Приземление после первого прыжка одновременно является толчком второго.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в одной руке.

Проезд под ногами

Исходная позиция – контакт в двух руках, кисти соединены в запястьях.

Ведение – партнерша садится на корточки, партнер проносит правую ногу над головой партнерши, при этом делая поворот влево на 90°. После поворота партнер вытаскивает даму из-под ног. Партнерша слегка отклоняется назад и протаскивает себя между ног партнера стопами, ногами, бедрами и корпусом вперед. Положение корпуса собранное. В конце движения партнерша высоко выпрыгивает, делая полповорота к партнеру.

При выходе из-под одной ногой (другая согнута под собой, являясь толчковой в прыжке).

Сед на бедрах

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга, партнерша соединенными руками держит партнера за шею, партнер держит партнершу двумя руками за талию.

Ведение:

1. Партнерша делает прыжок-сед на левое бедро партнера, ноги держит вместе вытянутыми по диагонали вверх, за корпус партнера.
2. партнер переводит даму с левого бедра на правое. При переводе ноги дамы остаются вытянутыми.
3. Партнер приподнимает партнершу, она сгибает ноги в коленях и приземляется в позицию друг против друга.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга.

Возможен еще один вариант этой фигуры – сед на два бедра вразножку (грэче). Эта фигура исполняется как отдельно, так и присоединяется к предыдущей после ее второй части, становясь как бы ее кульминацией.

При переводе дамы с левого бедра на правое и вразножку партнерша должна переносить вес на плечи партнера, тем самым освобождая бедра. Тогда исполнение фигуры будет технически не сложными и зрелищным.

Иногда первая, вторая части и грэче исполняются как отдельные фигуры.

Тоте фрау (тотер мэн)

Эта фигура относится к простейшим и исполняется в нескольких вариантах. Следующее описание делается для «тоте фрау».

Исходная позиция – теневая (партнерша спиной к партнеру) у обоих ноги вместе. У партнерши руки разведены в стороны. Партнер держит руки впереди, в направлении корпуса партнерши.

Ведение:

Партнер делает шаг назад, берет партнершу двумя руками под плечи, партнерша прямым корпусом падает назад, руки в стороны.

Партнер поднимает партнершу, ноги вместе; у партнерши собранный корпус.

Конец фигуры – исходная позиция.

Вариант первой части: партнерша падает назад, сгибая одну ногу так, что ее стопа находится на уровне колена прямой ноги; партнерша падает назад, сгибаясь в талии с акцентом вниз, и, с этим же акцентом, делает батман ногой максимально близко к корпусу.

Варианты второй части: партнер вращает партнершу, которая дополнительно может выпрыгнуть вверх, делая полповорота вправо или влево в открытую позицию по отношению к партнеру. Таким же образом она делает полный поворот, чтобы повторить фигуру, разнообразя ее другим движением свободной ноги. При прыжковом варианте финала фигуры партнер

держит даму в положении сидя так, что она может прыгнуть вверх с вращением или без него, на выходе из фигуры партнер поддерживает партнершу под плечи.

Тарелка

Тарелка представляет одну из эффектнейших полуакробатических фигур. Здесь варьируется только вход и выход из фигуры.

Исходная позиция как в тоте фрау.

Партнер: кисти образуют форму лопатки, партнер берет партнершу под плечи, отпуская ее вниз на прямые руки. Партнерша: руки разведены в стороны (напряжены), ноги подняты под прямым углом к корпусу.

Партнерша вращает ноги и бедра под ногами партнера параллельно полу. Партнер попеременно переносит вес с ноги на ногу, пронося свободную ногу над вращающимися ногами партнерши.

В конце третьего вращения партнер приподнимает партнершу и ставит ее перед собой или слева от себя. Во время подъема дама поджимает ноги под себя и активно ставит их на пол.

Конец фигуры – тeneвая позиция или позиция рядом в линию (в одном ракурсе).

Уинтертур

Фигура может исполняться очень высоко. Как предпосылка для овладения этой фигурой является лассо хобби рок-н-ролла (см. главу «Полуакробатические фигуры»), которым следует хорошо овладеть.

Исходная позиция – как в «лассо».

Ведение – партнерша исполняет высокий прыжок через левую руку партнера с полповоротом вправо, лицом к партнеру. Партнер поддерживает темп прыжка партнерши, помогая выпрыгнуть ей как можно выше.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

При прыжке и прохождении через руку партнера партнерша должна как можно выше поднять колени, чтобы пройти через руку партнера с определенным запасом.

Акробатика

Все, что сказано выше о полуакробатике, также относится и к акробатике. Особенно следует обратить внимание на профилактику травматизма и использование страховочных средств (маты, лонжи). Акробатические фигуры следует выполнять и разучивать только с постоянным партнером. Особое значение имеет одежда и обувь. Для занятий акробатикой рекомендуется иметь гимнастические тренировочные костюмы, легкую тонкую одежду. Чтобы исключить травматизм, следует заниматься под руководством квалифицированного педагога.

В акробатике техника играет большую роль. Правильный хват, техника подъема, вращений, прихода на пол, в решающий момент облегчают исполнение и делают выполняемые фигуры зрелищными. Акробатика в рок-н-ролле не должна являться тяжелой работой для партнера. Основные принципы акробатики в рок-н-ролле – это умение партнеров использовать темп и инерцию движения друг друга; овладев передачей и поддержанием инерции, танцоры могут исполнять сложные фигуры, составленные из нескольких простых. Особенно ценится исполнение сложных акробатических фигур с минимальными паузами или без таковых вообще. Сложный акробатический трюк должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера (не менее 3-х оборотов). Очень важно овладеть техникой входов и выходов из акробатических фигур.

Следует постоянно помнить о том, что танец и акробатика должны гармонизировать, между ними не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

Акробатические фигуры могут исполняться с различной длительностью, в зависимости от характера музыки, ее темперамента и темпа. При любой продолжительности трюка (4, 6, 8, 10, 12 и т.д. долей) танец снова начинается с первой или третьей доли такта. Перед тем как перейти к акробатическим фигурам, следует еще раз обратить внимание на ряд важнейших моментов:

Необходимо подготовить свои мышцы, основательно размяться.

Тренироваться только под наблюдением квалифицированного педагога.

Танцевать с постоянным партнером.

Тренироваться в соответствующей одежде и обуви.

При изучении сложных фигур использовать страховочные средства.

Трюковой тренаж проводить медленно, по этапам.

Во время исполнения акробатических фигур партнеры не должны останавливаться и разговаривать (до окончания трюка).

Акробатическую фигуру нельзя прерывать. Если что-то не получается в процессе исполнения, фигуру в любом случае необходимо довести до конца. В этом также заключается залог отсутствия травматизма.

Акробатические фигуры

Мюнхен

Мюнхен – один из самых простых способов переворота, но даже он выполняется только с постоянным партнером.

Исходная позиция – друг против друга, контакт в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Ведение: партнер ведет партнершу к себе, подводит свое правое бедро под правое бедро партнерши и, обхватывает ее талию правой рукой, переворачивает ее через свое правое плечо.

При этом дама кладет левую руку на правое плечо партнера (похоже на сальто назад). Левая рука партнера и правая рука партнерши остаются в постоянном хвате в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены и находятся в неполной группировке. Партнер пассирует левой рукой приход партнерши на пол.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

Положение для страховки – страхующий стоит слева от партнерши, правой рукой сверху держит ее левый локоть, а левой поддерживает партнершу во время переворота под левое бедро. Мюнхен может выполняться и слева от партнера.

Саги

Саги – дальнейшее развитие мюнхена. Сначала выполняется как мюнхен, только возможно другое положение рук, бросок мощнее, выше и зрелищнее. Партнер переворачивает партнершу как бы по диагонали, через левое плечо.

Исходная позиция – та же, что и в мюнхене.

Весь трюк проходит так же, как мюнхен, только в саги партнерша, исполняя сальто назад, в верхней точке переворота выпрямляет ноги и с силой отжимается от партнера на правой руке.

Конец фигуры – так же, как при мюнхене.

Простой переворот

Исходная позиция – партнерша стоит в теневой позиции по отношению к партнеру, сзади, контакт в одной руке.

Ведение – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой как бы останавливает ее и, обхватывая спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад. Действия партнерши как при мюнхене, при этом ее руки опираются на плечо партнера.

Конец фигуры – как при начале переворота.

Возможен вариант, при котором партнер выносит партнершу вперед с половиной пируэта влево.

Конец - фигуры – открытая позиция друг пред другом, контакт в одной руке. Положение страхующего – как при мюнхене.

Переворот коленом (итальянец)

Фигура выполняется как простой переворот. Отличие состоит лишь в том, что левая рука партнера свободна, и он себе помогает правым бедром (переворачивает партнершу правой рукой и правым бедром под левое бедро партнерши).

Переворот через плечи.

Этот переворот, к сожалению, рассматривается часто как простейший и выполняется без соответствующей подготовки, что может привести к травматизму и лишает его зрелищности и красоты.

Предпосылкой для его правильного выполнения является технически грамотный заход партнеров на трюк и точное направление движения корпуса и ног партнерши.

Исходная позиция – спина к спине, руки в зеркально симметричном хвате над плечами.

Партнер держит обе руки партнерши за запястья.

Ведение: партнер приседает так, чтобы бедра партнерши оказались на уровне его поясицы и движением бедер и наклоном корпуса вперед выносит партнершу наверх. Партнерша группируется на плечах партнера и в крайней верхней точке сильно выпрямляет корпус и ноги; приземляется в положении лицом к партнеру в открытой позиции, с контактом в двух руках.

Чтобы достичь большей высоты, партнер, после того как партнерша проходит точку переворота, должен выпрямиться и двумя руками вытолкнуть партнершу наверх (при постоянном хвате).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в двух руках.

Положение страхующего – страхующий стоит по правую сторону от партнерши и держит правой рукой сверху ее запястья, левая рука готова поддержать переворот или прервать падение.

Кере (детское сальто)

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга.

Ведение: партнерша, сгибая корпус вперед, протягивает руку между своих ног назад, при этом упираясь плечами партнера в бедра. Партнер, сгибаясь над корпусом партнерши, крепко сжимает ее кисти и, подсаживаясь под ее корпус и прижимая его за натянутые руки к себе, переворачивает партнеру в переднее сальто. Партнерша при этом сдерживает корпус, спасаясь скольжения по корпусу партнера. В конце переворота партнер с акцентом выводит партнершу наверх в разножке, она соединяет ноги и, завершая фигуру; опускается на пол (в течение всего трюка партнер стоит в позиции грэче – широко расставив ноги).

Уиклер

Эта фигура имеет целую группу фигур под общим названием «уиклер». Под ними подразумевается все фигуры, в которых партнерша делает одно или несколько вращений вокруг корпуса партнера. Сюда также относятся и описываемые ниже «кугель» и «дюлейн». По сравнению с остальными, эти фигуры исполняются довольно редко. Из-за высокой сложности эти фигуры относятся к очень зрелищным, их эффект состоит в разнообразии, которое они вносят в танец.

Исходная позиция – партнерша стоит левым плечом к партнеру, опираясь левой рукой на правое плечо партнера. Он обхватывает ее сзади за талию правой рукой.

Ведение.

Партнер держит двумя руками партнершу в позиции седа перед корпусом, делает легкий поворот корпуса налево (как замах для второй части);

Партнер правой рукой заводит партнершу к себе за спину, тут же обхватывает левой рукой ее колени; партнерша обеими ногами делает полкруга за спину партнера, одновременно сгибая колени;

Партнер освобождает правую руку и левой рукой высоко поднимает партнершу под колени, далее возвращает партнершу в исходное положение седа, правой рукой обхватывая ее за талию; в это же время партнерша освобождает левую руку, проносит корпус сзади партнера, высоко «вылетает» в позицию седа, левым и правым предплечьем опираясь на правое плечо партнера.

2-я и 3-я части могут часто повторяться. По окончании вращения партнер ставит партнершу на пол в любом нужном ему ракурсе (с поворотом или без). Все дальнейшие изменения исходят из входа в трюк и выхода из него.

Тодес-прыжок

Кроме тодес - прыжка есть еще тодес-бросок и тодес-падение. Эти фигуры объединяет то, что во время трюка партнерша проходит через спину партнера, головой вперед и выходит из трюка между ног партнера. Различные способы входа в фигуру дают им свои названия.

Ведение.

Партнер сгибает корпус под прямым углом вперед, левая рука наверху перпендикулярно спине и правая рука между коленями – готовые к поддержке; партнерша прыгает вперед через спину партнера, вытянув обе руки, соединенные в замок, перед собой.

Партнер выводит партнершу из трюка, держа ее левой рукой под коленями, а правой – между рук, соединенных в замок; у партнерши обе ноги согнуты в коленях, корпус немного сгруппирован, но при выходе сначала голова, а потом и корпус отводятся назад, создавая противоход тянущему к себе движению партнера и тем самым помогает себе выйти из трюка. Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

Тодес – бросок

Тодес-бросок отличается от тодес-прыжка в основном первой частью. Партнер, держа партнершу под бедра, броском вводит ее в полет вокруг своего корпуса (при этом он оказывается в кольце корпуса и рук партнерши), как из позиции стоя, так и из наклонного положения при слегка согнутых коленях. Партнерша, скользя по спине партнера, обхватывает его бедра. При выходе из трюка партнер левой рукой поддерживает партнершу под колени, а правой – под затылок.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

Тодес-падение

Партнерша идет в падение за спиной партнера из положения «ласточка», в котором ее держит над головой партнер. Финал трюка – как в тодес - броске.

В другом варианте, в продолжение трюка «кере», партнерша выполняет еще первую половину дополнительного сальто вперед, вследствие чего оказывается в позиции, как на тодес-броске (партнер, держа руки партнерши в постоянном хвате в «кере», переводит партнершу в тодес-бросок, отпуская руки у себя над головой).

Форель

Форель – это высокое сальто назад в руках партнера (с постоянным контактом в обеих руках из положения лицом к партнеру). При высоком прыжке партнерши и правильной работе корпуса, ног и рук партнера – эта, на первый взгляд, стандартная акробатическая фигура может стать ярким украшением композиции. Все зависит от высоты трюка (желательно на уровне или выше головы партнера).

Кугель

Кугель (плечевой шар). Некоторые тренеры утверждают, что эта фигура является сложнейшей акробатической фигурой и с этим трудно не согласиться. Здесь встречаются два частично противоположных требования: с одной стороны требуется скорость исполнения и правильная работа корпуса у партнеров, с другой стороны, видимость спокойного корпуса как у партнера, та и у партнерши.

Исходная позиция: партнерша стоит справа от партнера, чуть сзади, в одном с ним ракурсе, и держит обе руки вытянутыми наверх или с опорой на правое плечо партнера.

Ведение.

Партнер берет партнершу захватом спереди вокруг корпуса и под левое бедро (как при простом перевороте) и переводит партнершу на левое плечо в ласточку; партнерша контролирует собранный корпус.

Партнер вводит партнершу в диагональном положении в поворот почти 360° вокруг своего корпуса, его левая рука и плечо так высоко подняты, что партнерша может в конце поворота закрепиться на правом плече партнера (в это время ее ноги описывают дугу вокруг партнера). 1 и 2 части представляют кугель и могут часто повториться.

В конце вращения партнер тем или иным способом переводит партнершу в открытую позицию перед собой (переворотом, остановкой в ласточке и поддержкой перед постановкой на пол и т.д.).

Различные входы и выходы здесь не описываются, так как пары выбирают их индивидуально.

Дюлейн

Фигура «дюлейн» получила свое название в честь знаменитых танцоров Пьера Дюлейн и Ивоны Марсо, которые впервые исполнили ее в своих показательных выступлениях. В быстром исполнении она является одной из наиболее зрелищных фигур рок-н-ролла. Дюлейн – сложная фигура, так как здесь движения выполняются в двух различных плоскостях: партнерша, вращаясь вокруг своей оси, в то же время почти горизонтально, ногами вперед, вращается вокруг шеи партнера.

Заход в эту фигуру выполняется партнершей с основного хода слева от партнера.

Исходная позиция: партнерша стоит слева от партнера, опираясь на его левое плечо правой рукой (возможно и левой) и падает ему прямую правую ногу. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, а правой рукой за правую ногу, в районе бедра.

Ведение.

1 часть – партнер поднимает партнершу к своему правому плечу и вводит ее во вращение вокруг шеи, при этом партнерша делает полный поворот вокруг своей оси, оказываясь бедрами на левом плече партнера, она подает правую ногу партнеру. Вращение повторяется несколько раз.

Конец фигуры – как и в «кугеле» исполнители индивидуально выбирают финал фигуры. Во время исполнения этой фигуры партнерша может держать ноги как вместе, так и разведенными почти под прямым углом.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

-основной ход, первая фигура,

-основной ход, вторая фигура.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Основной ход, променада, вход в открытую позицию, америкэн спин, основной ход.

2. Основной ход в открытой позиции, смена мест, основной ход, смена мест и т.д.

3. Основной ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн смит, смена мест и т.д.

4. Основной ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.

5. Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, основной ход.

6. Основной ход в позиции «корзиночки», ундмил, смена мест.

7. Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу – хил, основной ход.

8. Основной ход в открытой позиции, полповорота влево или вправо для партнерши, многоножка, полповорота вправо для партнерши в открытую позицию.

9. Основной ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, основной ход, америкэн спин.

Примерная комбинация для начинающих.

Комбинация 1.

Основной ход в позиции променада, вход в открытую позицию америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, вход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, выход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут выполняться друг за другом.

Комбинация для совершенствующих свое мастерство.

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, вход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию «корзиночки», тоу-хилл, америкэн спин, полповорота для партнерши влево или вправо, многоножка полповорота вправо для партнерши, 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 сменной ракурса влево на 90° и половиной поворота вправо для партнерши, америкэн спин, верхняя смена мест, переход позиции с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию «корзиночка», тоу - хилл, ундмил, америкэн спин, нижняя смена мест, заход в позицию променада со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в теневую позицию, двойное соло, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180° вправо, переход в теневую позицию (партнеры сзади партнерши) со сменой ракурса на 90° влево, многоножка, полповорота партнерши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию «корзиночка», тоу-хил, уиндмил, 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 партнера на 180° вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90° вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинации с полуакробатикой и акробатикой

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, заход в позицию променада, лассо, америкэн спин, смена мест, сед на коленях (двойной сед), смена мест.

Комбинация 2.

Основной ход, по-лассо, америкэн спин, тоте-фрау, верхняя смена, нижняя смена, проезд под ногами, основной ход.

Комбинация 3.

Основной ход, седы на бедре слева, справа, вразножку, америкэн спин, основной ход.

Комбинация 4.

Основной ход, мюнхен, америкэн спин, переход в теневую позицию, простой переворот, америкэн спин.

Комбинация 5.

Основной ход, заход в позицию спиной к спине, переворот через плечи, основной ход.

По этому принципу можно составлять небольшие тренировочные комбинации для постепенного соединения трюка с танцем.

Переходя от полуакробатических комбинаций к акробатическим, следует помнить, что на первом месте стоит точное исполнение. Эта точность обеспечивает не только надежную эстетику, но и безопасность, которая является высшим требованием к акробатике. Абсолютная безопасность достигается только систематической тренировкой под руководством квалифицированного педагога.

Если фигурой технически овладевают так, что она может уверенно исполняться в любой момент, тогда можно новому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры можно переходить к тому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры нужно тотчас танцевать дальше, без паузы или без выполнения дополнительного прыжка.

Все эти предпосылки создают следующий общий принцип для акробатики, а именно: при исполнении акробатики не только техника, но и музыкальность должна быть стабильной.

Конкурсный рок-н-ролл

Техника основного хода в конкурсном рок-н-ролле

Прыжковый ход (шпрунг-шрит) - это освобождение или скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. При его исполнении необходимо следовать следующим правилам:

- вес большей частью распределен на мягких стопах, причем на полу остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);
- суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;
- корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движение ног;
- работа рук всегда контролируется. Они не должны висеть, соединенные руки партнеров образуют линию скольжения рук;
- свободные руки выполняют при первой броске ногой основного хода акцентированное движение, это может быть, например, боковое горизонтальное, диагональное, вертикальное

выпрямление рук. В оставшееся время руки выносятся под углом к корпусу или свободно в стороны.

Уверенное владение этими приемами отмечает хорошего танцора, это оставляет больше времени для поиска вариантов основного хода и создания собственного характера танцевального исполнения.

Ритмическая структура рок-н-ролла состоит из 4-х тактов. В них акцент падает на 1-й и 3-й тактовый шаг. На последний немного сильнее. Это характерно для акцентов после ударного шага, что значит дополнительный акцент после ударного шага, что значит дополнительный акцент на 2-й и 4-й тактовые шаги, которые вышли из шуффле-ритма.

Первый тактовый акцент не может быть определен, если дополнительное акцентирование проходит одновременно с основным ударением. Как можно было бы утверждать, что ударными являются 2-й и 4-й тактовые шаги, если перед этим делается акцент на первый тактовый шаг. В выборе акцентирования в той или иной фигуре следует учитывать опыт танцоров, обладающих чувством ритма. Они танцуют всегда в такт (акцентируют на первом и третьем тактовым шагах), если это однажды почувствуют. Другие, совершая ошибку, напротив, постоянно меняют акцент. Они исполняют бросок один раз на 1 и 3 доли, а несколько тактов позднее – на 2 и 4 доли.

Дальнейший важный вопрос – определение скорости музыки. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Итак, темп танцевания – это количество тактов в минуту.

Помимо основного прыжкового хода существует несколько его разновидностей и модификаций, некоторые из них исполняются в продвижении, а остальные на месте:

Скрещенный основной ход (так же называемый цюри)

Французский основной ход (ход с двойным броском)

Маятниковый основной ход

Швейцарский основной ход

Голландский основной ход

Основной тэп-ход.

Все вышеперечисленные модификации основного хода, а также их варианты следует разучивать под руководством педагога. Только свободно владея ими, можно переходить к созданию собственных вариантов ходов (придерживаясь стиливых особенностей рок-н-ролла). Применение в конкурсных программах различных вариантов основного хода является существенным плюсом при оценивании пары. Разнообразие танцевальной техники, смена ритма в танце говорят о глубоком понимании исполнителями многообразия танцевальных форм рок-н-ролла.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия обеспечения спортсменов

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 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;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать *таблице 8*. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в личное пользование занимающихся, представлена в *Приложение №5*

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (2x12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4x4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20

17. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).
2. 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 "акробатический рок-н-ролл", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя следующие информационные материалы:

Список литературы:

- 1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 3.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 4.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
- 5.Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
- 6.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
- 7.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- 10.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 11.Дж.Х. Уилмо, Костилл Д.Л. Физиология спорта. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
- 12.Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н. Г. "О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике" - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.
- 13.Барышникова «Азбука - хореографии» Москва1999 г.
- 14.Белокопытова Ж. А. "Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки", Киев. КГИФК, 1981 г.
- 15.Лисицкая Т. С. "Хореография в гимнастике" И. "Физкультура и спорт", 1982 г.
- 16.Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под общей редакцией В. М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.

17.Хрипкова Л. Г. "Возрастная физиология" М.: Просвещение, 1988 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Официальный интернет-сайт Всероссийская Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (<https://fdsarr.ru/>)

Официальный интернет-сайт Региональной общественной физкультурно-спортивной организации Федерации акробатического рок-н-ролла Чувашской Республики
(https://gov.cap.ru/?gov_id=893)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						

10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2

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, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Обучение на платформе РУСАДА	январь	Получение сертификата РУСАДА на 1 год
	Участие в акции «Скажи наркотикам нет!»	сентябрь	фото-отчет
	Беседы на темы: - «Проблема допинга в спорте»; - «Образ жизни и вредные привычки»; - «Наркомания – смерть при жизни»;	по назначению	фото-отчет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение на платформе РУСАДА	январь	Получение сертификата РУСАДА на 1 год
	Участие в акции «Скажи наркотикам нет!»	сентябрь	фото-отчет
	Беседы на темы: - «Проблема допинга в спорте»; - «Алкоголь и подросток»; - «Образ жизни и вредные привычки»; - «Наркомания – смерть при жизни»; - «Гепатит – спутник СПИДа»	по назначению	фото-отчет
	Участие в акции «Чемпионы среди нас» - встреча со знаменитыми спортсменами Чувашской республики, России. Проведение спортивного праздника с элементами вида спорта представляемыми чемпионами.	по назначению	фото-отчет
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обучение на платформе РУСАДА	январь	Получение сертификата РУСАДА на 1 год
	Участие в акции «Скажи наркотикам нет!»	сентябрь	фото-отчет
	Беседы на темы: - «Проблема допинга в спорте»; - «Алкоголь и подросток»; - «Образ жизни и вредные привычки»; - «Наркомания – смерть при жизни»; - «Гепатит – спутник СПИДа»	по назначению	фото-отчет
	Участие в акции «Чемпионы среди нас» - встреча со знаменитыми спортсменами Чувашской республики, России. Проведение спортивного праздника с элементами вида спорта представляемыми чемпионами.	по назначению	фото-отчет
	Подготовка мероприятий для младших спортсменов	по назначению	фото-отчет

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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая 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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			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

Приложение № 5

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	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