

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

протокол № 4

от «03» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШОР №13
«Волгарь»

Дементьев Д.В.

«03» июня 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «Акробатический рок-н-роллу»**

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-роллу», утвержденного
приказом министерства спорта Российской Федерации
от «09» ноября 2022 г № 959

Срок реализации программы - не ограничен
Программа рассчитана на весь возрастной период

Авторы-составители:

Заместитель директора:

Жукова Т.В.

Специалист: инструктор-методист

Севрюгина Я.С.

Тольятти

2024

Содержание

Пояснительная записка	2
I. Общие положения	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Объем соревновательной деятельности	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.5.1. Организация воспитательной работы и эстетическое воспитание	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля	18
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.1.1. Этап начальной подготовки Учебный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки до года	24
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	50
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	77
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	93
4.1.5. Содержание практических занятий танцоров буги-вуги на этапах спортивной подготовки.....	98
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	107
5.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	107
5.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	107
5.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	108
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	112

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 959 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 104 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – ДОПСП) с учетом требований ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для МБУДО СШОР №13 «Волгарь».

Целью ДОПСП являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся акробатическому рок-н-роллу;
- укрепление здоровья обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

ДОПСП регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- 1) формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

2) учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

3) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – НП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения по ДОПСП (таблица 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы.

Таблица

2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1040	1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 1 к ДОПСП
Виды учебно-тренировочных мероприятий представлены в приложении № 6 к ДОПСП

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

2.3. Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (таблица 3). В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу: межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия, а также спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	1	1	1	1	3	3

В таблице 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники основных соревнований;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1 к ДОПСП), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к ДОПСП.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки. При подготовке годового учебно-тренировочного плана ДОПСП, необходимо руководствоваться соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в приложении № 5 к ДОПСП.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к ДОПСП).

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к ДОПСП носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.5.1. Организация воспитательной работы и эстетическое воспитание

Воспитательная работа и эстетическое воспитание организуется на всех этапах спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.

Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве.

Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у обучающихся, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия.

Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Нравственное воспитание обучающихся

Нравственность – совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие в социальной среде; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом осуществляется в трех направлениях:

1. Нравственное просвещение – это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у обучающихся нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Нравственное просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Тренеру-преподавателю важно применять систематическое воздействие на сознание и чувства обучающихся словом и личным примером. Задачей тренера-преподавателя является содействие формированию у обучающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении. Формирование нравственного идеала в процессе учебно-тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом достигается при условии, что учебно-тренировочные занятия доставляют обучающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически грамотно организованы). В учебно-тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации. Успеха в воспитании обучающихся возможно достичь в том случае если на каждом учебно-тренировочном занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

2. Нравственное стимулирование играет важную роль в воспитательном процессе. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить положительные привычки и переформировать отрицательные. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности обучающихся – различны. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть учебно-тренировочного занятия; оказывать моральную поддержку.

3. Кроме метода поощрения возможно применение наказания – отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению негативных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

Воспитание волевых качеств

Занятия акробатическим рок-н-роллом требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к учебно-тренировочному процессу. Воля у обучающихся акробатическим рок-н-роллом проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима учебно-тренировочных занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении учебно-тренировочных занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Воспитание целеустремленности – сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих обучающихся необходимо активно развивать. Для этого следует формировать ведущий мотив деятельности у спортсменов к самореализации в акробатическом рок-н-ролле.

Настойчивость и упорство обучающихся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для спортсменов различного возраста цели будут разными. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера-преподавателя.

Решительность и смелость обучающихся акробатическим рок-н-роллом во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность обучающихся к изучению технических и тактических действий, выполнение заданий по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений обучающихся акробатическим рок-н-роллом. Необходимо также приучать спортсменов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у спортсменов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса.

Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе должно усиливать положительные качества личности, приучать их к самостоятельности мышления не только в тренировке, но и в соревнованиях. Тренерам-преподавателям следует

корректировать действия обучающихся, не подавляя их личности. Воспитание – это сложный педагогический процесс, основой которого должен стать диалог тренера-преподавателя и спортсмена. Эффект воспитательного воздействия будет намного выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью будет наглядно подтверждать требования к обучающимся.

Следует также знакомить обучающихся с Кодексом этики общероссийской общественной организации «всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (утвержден решением Президиума ФТСАРР от 5 июня 2020 г. № 118). Необходимо акцентировать внимание спортсменов на обязанностях и требованиях к поведению до начала соревнований, во время соревнований и после соревнований:

- прилагать максимум усилий к победе;
- быть мужественным в поражении и милостивым в победе, чтобы вдохновлять соперников на достижения высокого спортивного результата;
- знать и соблюдать правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- знать и соблюдать антидопинговые правила;
- уважать частную или государственную собственность;
- уважать своего партнера, соперников, зрителей, организаторов соревнований, руководителей и членов ФТСАРР;
- быть толерантным, избегать проявлений ксенофобии, расизма и других видов дискриминации в спорте;
- не допускать насилия в спорте, не допускать угроз какому-либо лицу перед, во время и после соревнований в письменной или устной форме, включая язык жестов и мимику;
- соответствовать нормам, правилам и политике ФТСАРР, выполнять решения Президиума и Комитетов ФТСАРР;
- быть образцовым послом акробатического рок-н-ролла, ФТСАРР и своей страны;
- избегать публичного обсуждения итогов соревнований и решений судейской бригады, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- участвовать в соревнованиях, на которые подал заявку, или в письменном виде уведомить об уважительной причине отказа от участия в соревнованиях;
- прибыть на соревнования вовремя в нормальном физическом и психическом состоянии;
- участвовать в церемонии награждения;
- находиться во время церемонии награждения, а также в период официального фотографирования и работы со средствами массовой информации в соревновательном костюме или спортивном костюме своего клуба/команды.

Эстетическое воспитание

Эстетическое воспитание является значимым компонентом гармоничного развития личности не только на занятиях акробатическим рок-н-роллом, но и в жизни современного человека, способного познавать культурные ценности.

Значительное количество упражнений в акробатическом рок-н-ролле требует от спортсменов проявления согласованности высококоординированных движений, сочетания ритма и быстроты выполнения, эстетики спортивного выступления.

Целенаправленная реализация средств акробатического рок-н-ролла и эстетического воспитания в процессе спортивной подготовки оказывает многообразное положительное влияние на развитие личности юных спортсменов.

Использование хореографических, танцевальных, акробатических упражнений стимулирует у обучающихся акробатическим рок-н-роллом проявление различных эстетических переживаний, а эстетическое воспитание «одухотворяет» выполняемые упражнения.

Показателями эффективности реализации эстетического воспитания в практике занятий акробатическим рок-н-роллом являются критерии:

- **уровень эстетического сознания**, проявляемый юными спортсменами через двигательные представления, суждения об образах, демонстрируемых при выполнении упражнений;

- **уровень эстетического поведения**, характеризующийся взаимоотношениями в спортивном коллективе и поступками юных спортсменов.

Для обучающихся акробатическим рок-н-роллом ведущей эстетической ценностью являются физические упражнения. Красота движений особенно ярко проявляется в динамике: владение собственным телом, выполнение технических элементов в паре (в группе спортсменов) свободно, легко, непринужденно, выразительно.

В спортивной подготовке в акробатическом рок-н-ролле используются основные средства и формы эстетического воспитания, условно выделяются шесть групп.

Группа 1. Средства, связанные с двигательной деятельностью спортсменов:

- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки и др.);
- общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- строевые упражнения (с акцентом на формирование «чувства ритма», «чувства дистанции»);
- упражнения импровизированного характера (с музыкальным сопровождением);
- упражнения на сочетание движений с музыкальным темпом и ритмом.

Группа 2. Средства искусства (музыка, балет, опера, мюзикл).

Группа 3. Общение с природой (прогулки, экскурсии, закаливание, занятия физическими упражнениями в естественных условиях).

Группа 4. Эстетическая обстановка учебно-тренировочных занятий (эстетическое оформление интерьеров спортивных помещений).

Группа 5. Спортивные праздники.

Группа 6. Спортивные соревнования.

Важно обращать внимание юных спортсменов на восприятие красоты движений. С самого младшего возраста необходимо учить спортсменов выполнять упражнения красиво, легко, выразительно. В этом случае они будут демонстрировать рациональную технику движений.

Задача тренера-преподавателя – формировать у юных спортсменов эстетические знания, которые затем перейдут в эстетические убеждения, а убеждения станут основой эстетических поступков и поведения. В этой связи важен выбор музыкального сопровождения для проведения занятий. Музыка, которая звучит на занятиях, должна соответствовать возрасту спортсменов. Для спортивно-оздоровительного этапа и этапа НП рекомендуется выбирать простые и понятные музыкальные композиции, доступные детям, которые легко подпевать и должен быть понятный ритм. Музыка должна создавать позитивный эмоциональный фон, поднимать настроение.

На этапе НП и УТ важно, чтобы у фонограмм, звучащих на учебно-тренировочных занятиях, был хорошо слышен ритм и акценты, которые необходимо подчеркивать наиболее выразительными движениями.

Музыкальное сопровождение учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ и ВСМ должно быть максимально разнообразным по характеру, настроению, эмоциональной насыщенности. Это позволит спортсменам учиться создавать различные образы и выражать в танце соответствующие эмоции.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними (далее – План мероприятий), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- другие нормативно-правовые документы, регламентирующие антидопинговую деятельность
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На УТ необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления спортсменов с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся спортсменов, врачи, специалисты.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо ознакомить спортсменов с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий со спортсменами этапов ССМ и ВСМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

Антидопинговые правила и допинг-контроль. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение

«Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет

Используются занятия в форме: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- список запрещенных препаратов;
- биологические активные добавки в споте;
- последствия применения допинга;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в споте субстанций и методов;
- антидопинговая программа «Честный спорт»;
- санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;
- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию спортсменами, обучающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «ФэйрПлей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают формировать с УТЭ. Формирование навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, проводится с целью последующего привлечения обучающихся к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований формируются на всем протяжении многолетней спортивной подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблице 5.

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены УТЭ должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка (подготовительная), основная и заключительная часть). Также важно овладение обязанностями помощника тренера-преподавателя (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и формировать умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, обучение ведению протоколов соревнований.

Во время спортивной подготовки на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе ССМ обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных

частей учебно-тренировочных заданий: разминки (подготовительной части), основной и заключительной части; под контролем тренера-преподавателя проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В соответствии с Положением о спортивных судьях (утверждено приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 г. № 134) порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории», «спортивный судья второй категории» и «спортивный судья первой категории» осуществляется:

1. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

2. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

3. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья второй категории» присваивается кандидатам:

– имеющим третью категорию, но не ранее чем через 1 год со дня присвоения такой категории;

– имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

4. Первая категория присваивается кандидатам:

– имеющим вторую категорию, но не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории;

– имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса», «гроссмейстер России» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе НП:

- 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).

2. На УТЭ:

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

3. На этапе ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе ВСМ:

- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовке (далее соответственно – ОФП, СФП) и уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в приложениях № 6-9 к ДОПСП.

Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы, которые используются для контроля, могут быть выше (сложнее), чем установлено в ФССП.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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	

Зачисление на этап НП проводится с учетом тестирования физической подготовленности.

При переходе юного спортсмена на очередной этап спортивной подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней спортивной подготовки, используются переводные нормативы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	4,5 не более	4,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	12 не менее	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»		

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,8	4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			15	12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			13	8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее
			15 10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее
			8,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

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

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

Учебный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки до года

Средства технической подготовки

- Средства освоения «школы движений»
 - ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
 - бег – на высокой стопе, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с предметами (мячи, гантели до 250 гр, скакалки), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;
 - прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
 - ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;
 - акробатика – группировки из положения сидя, лежа, в висе, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
 - висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
 - лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке;

– равновесия – стойка на высокой стопе, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

– самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 мин, подбрасывание и ловля теннисного мяча индивидуально и в парах.

- Средства хореографической подготовки

Школа хореографических движений

Рациональная осанка

СПУ для обучения

– лежа на спине прижать к полу лопатки и поясницу;

– шаги с продвижением вперед на высоких полупальцах, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хват за локоть противоположной руки (30 с);

– контроль правильного положения спины, стойка у стенки (1 мин), контроль осуществляется приставным шагом от стенки (с сохранением прямого тела);

– упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте): Исходное положение (далее – и.п.) – основная стойка, гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху, (упражнение можно выполнять со скручиванием тела вправо, влево).

Выворотность ног

СПУ для обучения

– И.п. – лежа на животе пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы;

– И.п. – о.с. лицом к стенке, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног), упражнение можно выполнять стоя и сидя;

– И.п. – сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола).

«Натянутость» ног

СПУ для обучения

– И.п. – сед на коленях, пятки вместе, опираясь руками об пол приподнять колени, фиксировать это положение (упражнение на подъем стопы);

– И.п. – сидя упор сзади, отрыв пяток от пола (за счет напряжения мышц бедра);

– И.п. – основная стойка на нижней рейке гимнастической стенки, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад;

– И.п. – стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, наклоны вперед, сгибание опорной ноги);

– И.п. – стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, прыжки на опорной ноге.

Движения ног (приседы, полуприседы, отведение ног)

СПУ для обучения

– лицом к опоре полуприседы в шестой позиции;

– полуприседы по первой, второй, третьей позиции у станка, на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта;

- приседы по первой, второй, третьей позиции на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта;
- то же, на носках.

Движения рук (плечо-локоть-кисть), направление кисти при окончании движения

СПУ для обучения

- движения руками выполняются как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении, от себя или к себе, вверх и вниз;
- И.п. – о.с., поочередные подъемы плеч, руки прижаты;
- И.п. – подъем локтей поочередно или одновременно;
- И.п. – руки согнуты перед грудью, локти в стороны, кисть напряжена, большой палец вниз. Одновременное выпрямление рук в стороны, вверх кисть разворачивается ладонью наружу, вперед, вверх в диагональ, вниз в диагональ, вниз-назад;
- И.п. – то же, но кисти в кулаках. То же, с открыванием кисти (пальцы вместе, пальцы врозь).

Пор де бра (движения рук и тела)

СПУ для обучения

- махи руками, наклоны и скручивания, приседания, шаги и стойки, у станка и на середине;
- И.п. – сед, левая в сторону, наклон туловища в сторону прямой ноги, правая рука касается левой стопы, то же в другую сторону.

Свободная пластика

СПУ для обучения

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (первая закрытая позиция), на полупальцах;
- прогиб назад, прогиб назад в деми-плие;
- прямая волна вперед лицом к опоре;
- оттяжка туловища в сторону по первой свободной позиции.

Ритмика

СПУ для обучения

- передвижения (по прямой, по кресту, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали);

Пример упражнения передвижение по кресту: И.п. – о.с., шаг вперед, приставка (присоединение маховой к опорной), шаг назад в И.п., приставка; левой шаг в сторону, приставка, шаг правой в И.п., приставка; так же в правую сторону и назад.

подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);

импровизация на заданную и свободную тему;

вытаскивание репки, игра в лошадку, изображение лисички и т.д.

Средства танцевальной подготовки

Динамическая осанка (с различными положениями рук на месте, в движении)

СПУ для обучения

- И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Смена положений рук. На пояс – в стороны – на пояс. На пояс – на верх – на пояс.
- Прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх.
- Прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны – на пояс/перед грудью, наверх – на пояс/перед грудью.
- И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/ в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп 46-48 т/м).
- И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/ в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая поднимается на носок. Смена ног. Выполняется под музыку (46-48 т/м).
- И.п. – то же, руки перед грудью. На счет 1 – полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх-в стороны/вниз-в стороны; на счет 2 – фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м).
- И.п. – то же. На счет 1-2-3-4 – 4 прыжка на двух ногах; на счет 5 – полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх-в стороны/вниз-в стороны; на счет 6-8 – фиксировать И.п. Выполняется под музыку (36-48 т/м).
- И.п. – бег на месте с высоким поднимаем бедра под музыку 36-48 т/м, руки перед грудью/на пояс или открываются в различные положения (вверх, в стороны, в диагональ) на каждый нечетный счет и возвращаются в И.п. на каждый четный счет.

Хобби-ход

Хобби-ход представляет собой комбинацию из двух шагов на месте с акцентированной постановкой на переднюю часть стопы с последующим переходом на всю стопу и двух попеременных бросков «кик-степ» без пружинки. Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

СПУ для обучения

- И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. На счет 1 – поднять пятку правой, без отрыва от пола; на счет 2 – оторвать правую от пола, натянуть носок; на счет 3 – поставить правую на пол на носок, пятка как можно выше, надавить носком на пол; на счет 4 – опуститься на всю стопу; на счет 5-8 – то же с другой ноги.
- И.п. – то же. Ходьба на месте с акцентированной постановкой стопы на полупальцы и опусканием на всю стопу. Колено маховой ноги выносится впереди опорной. Выполняется под музыку (32-46 т/м).
- И.п. – то же. Приставные шаги вправо – влево, вперед – назад, по одному, по два. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м). Успеть натянуть носки, спина прямая, бедро выше (как будто перешагиваем через веревочку).
- «Кик-степ» без пружинки по разделениям. На счет 1-2 – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90°, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 3-4 – выпрямить маховую; на счет 5-6 – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 7-8 – поставить маховую; то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– То же, но с быстрым броском. На счет 1 – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90° , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – выпрямить маховую; на счет 4 – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 5 – поставить маховую; на счет 6 – фиксировать И.п.; то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Кик-степ» без пружинки «через темп». На счет **и** – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90° , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую; на счет **и** – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – поставить маховую; на счет **и-3-и-4** – фиксировать И.п.; на счет **и-5-и-6** – то же с другой ноги; на счет **и-7-и-8** – фиксировать И.п. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– И.п. – то же, 2 шага – 2 подъема, 5-6 – 2 шага с высоким подниманием бедра, носки натянуты, акцентированная постановка на носок с переходом на всю стопу. На счет 1 – поднять бедро, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет **и** – фиксировать это положение; на счет 2 – опустить ногу; на счет **и** – фиксировать И.п.; на счет 3-**и-4** – то же с другой ноги). Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Кик-степ» без пружинки. И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Возможно одной рукой держаться за опору. На счет **и** – поднять на высоту 90° , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую; на счет **и** – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – поставить маховую; на счет **и-3-и-4** – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

Комбинация диагоналей (диагонали с точкой и диагонали через точку)

СПУ для обучения

– «Диагонали через точку (через пол)». И.п. – шестая позиция, руки в стороны. На счет **и-1-и-2** – бросок «кик-степ» без пружинки в диагональ на 45° внутрь; на счет **и-3-и-4** – то же наружу; на счет **и-5-и-6-и-7-и-8** – то же другой ногой. Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

– «Двойные броски» без пружинки по разделениям. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью.

На счет 1 – поднять согнутую на высоту 90° , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – выпрямить маховую вперед; на счет 4 – фиксировать это положение; на счет 5 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 6 – фиксировать это положение; на счет 7 – выпрямить маховую вперед; на счет 8 – фиксировать это положение;

На счет 1 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – прыжком смена ног; на счет 4 – фиксировать это положение; на счет 5 – выпрямить маховую вперед; на счет 6 – фиксировать это положение; на счет 7 – согнуть маховую, носок касается

опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 8 – фиксировать это положение.

– «Двойные броски» без пружинки через темп. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью. На счет **и** – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90°, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую вперед; на счет 2 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 3 – выпрямить маховую вперед; на счет 4 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет **и** – прыжком смена ног, на счет 1-2-3-4 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Двойные броски» без пружинки на каждый счет с паузой. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью. На счет **и** – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90°, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую вперед; на счет **и** – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – выпрямить маховую вперед; на счет 3-4 И.п.; на счет **и** – перепрыгнуть на другую ногу, на счет 5-**и**-6 – то же с другой ноги; на счет 7-8 – И.п. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Диагонали с точкой» без пружинки. И.п. – шестая позиция, руки в стороны. На счет **и** – поднять согнутую в колене ногу на высоту 90°, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую во внутреннюю диагональ; на счет **и** – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена, развернуть бедро наружу; на счет 2 – выпрямить маховую во внешнюю диагональ; на счет 3 – постановка маховой за пятку опорной со сгибанием опорной; на счет **и**-4-**и**-5-6 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м). Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

– Комбинации из различных видов диагоналей через хобби-ход и без него.

Позиции с контактом в одной и двух руках (основы техники)

Открытые

СПУ для обучения

– Лицом к зрителям: И.п. – партнеры стоят боком друг к другу. Партнер держит партнершу за одну руку, ладонь партнера направлена вверх. Руки выпрямлены.

– Боком к зрителям (партнерша – левым, партнер – правым). И.п. – партнеры стоят по шестой позиции лицом друг к другу и держатся за руки. Партнер держит партнершу левой рукой, партнерша держит партнера правой рукой за три пальца (средний, безымянный, мизинец), не сжимая их, указательный палец партнера лежит сверху на кисти партнерши.

Закрытые

СПУ для обучения

1. За одну руку боком к зрителям (партнерша – левым, партнер – правым).
2. Контакт в двух руках

И.п. – партнеры стоят друг напротив друга по шестой позиции, спины прямые, руки вытянуты вперед. Партнеры держат друг друга за руки таким образом, что ладони партнера смотрят вверх, а партнерши вниз.

3. Контакт в двух руках скрестно

И.п. – партнеры стоят друг напротив друга по шестой позиции, спины прямые, руки вытянуты вперед. Партнеры держат друг друга за руки таким образом, что одна ладонь партнера направлена вверх, а другая – вниз. У партнерши соответственно наоборот. Руки партнеров скрещены за счет того, что они берутся одноименными руками.

4. Теневая

И.п. – партнеры стоят по шестой позиции друг за другом, партнер спереди. Партнер держит партнершу правой рукой за ее правую руку.

5. Променад

И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Партнерша справа от партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены спереди, так, что рука партнера обращены ладонью вверх, локти слегка согнуты и направлены в стороны. Правой рукой партнер держит партнершу за талию, левая рука партнерши лежит на правом плече партнера.

6. С опорой на плечо

И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Левая рука партнера находится на поясе, а правая немного согнута в локтевом суставе и направлена вперед, ладонью вверх. Партнерша стоит справа от партнера и правой рукой держится за кисть правой руки партнера, а кисть левой руки лежит на правом плече партнера, локоть опущен.

7. С опорой на бедро

И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Партнерша справа от партнера.левой рукой партнер держит партнершу за левую руку и прижимает ее к своему левому бедру, в правой руке партнер держит правую руку партнерши и прижимает ее к правому бедру партнерши за спиной партнерши.

Простые фигуры на хобби-ходе

СПУ для обучения

1. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Хобби-ход на месте, при этом после двух шагов осуществляется поворот на 180° и соответственно броски «кик-степ» делаются в противоположном направлении. При этом повороты выполняются как влево, так и вправо.

2. Ведение в паре. И.п. – открытая позиция боком к зрителям. На счет 1-2 – два шага вперед, по направлению друг к другу. Руки сгибаются, локти направлены вниз. На счет 3-4 партнеры расходятся в И.п.

Методические указания: партнер ведет партнершу, плавным тянущим движением сгибая руку, партнерша «откликается» на ведение партнера, также сгибая руку. Так же партнерша откликается на давление партнера при расхождении в И.п.

3. То же, на счет 1 – партнерша идет к правому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на правом бедре партнера.

4. То же, на счет 1 – партнерша идет к левому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на левом бедре партнера, локти сзади.

5. То же попеременно упражнения 3 и 4.
6. То же, вместо подъемов колен – «кик-степы» без пружинки.
7. И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Все простые фигуры пройти на шагах (без хобби-хода).

И.п. – партнеры стоят в открытой позиции боком к зрителям. На шагах: пройти все простые фигуры. И.п. – партнеры стоят в открытой позиции за боком к зрителям. На шагах: верхняя смена; нижняя смена; америкэн спин (обратное вращение); заход в теньевую позицию; заход в променад; выход из променада; заход в позицию с опорой на плечо; выход из позиции с опорой на плечо; заход в позицию с опорой на бедро; выход из позиции с опорой на бедро; выход в линию; ворота; двойные ворота; флирт; брезель; вращение партнерши; вращение партнера.

Элементы прыжкового (конкурсного) основного хода

СПУ для обучения

И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Двойная пружинка. Поочередно каждой ногой по два раза. Прыжок на одной ноге. Затем на следующий счет слегка согнуть опорную и коснуться носком пола согнутой ногой. Снова прыжок на этой же ноге и снова касание пола другой ногой. Прыжком смена ног и с приседом коснуться пола носком другой ноги и так же второй раз. Упражнение выполняется сначала медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м. Ноги касаются пола поочередно.

«Кик-степ»

СПУ для обучения

– «Хопы». И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Прыжок на одной ноге и одновременное поднимание другой согнутой в колене ноги. Согнутая нога должна оказаться на уровне пояса. Затем второй прыжок на опорной ноге, после которого согнутая нога опускается на пол на носок. Далее перепрыгивание на другую ногу с подниманием колена на уровень пояса. Второй прыжок на этой ноге и последующее опускание ноги на пол на носок. Упражнение выполняется сначала медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. «Кик-степ» без пружинки, чтобы проследить траекторию выпрямления и возврата ноги. Она должна быть одинаковой для каждой ноги.

«Кик-бол-ченч»

СПУ для обучения

– Броски «кик» на каждый счет. И.п. – шестая позиция, спина прямая, колени выпрямлены, руки на пояс / перед грудью. На счет и – поднять согнутую в колене ногу вперед; на счет 1 – выпрямить; на счет и – вернуть по той же траектории и, перепрыгнуть на другую ногу; на счет 2 – выпрямить другую и т.д. Начинать в медленном темпе (36 т/мин.), увеличивать темп до 48 т/мин. Должны получаться акцентированные броски вперед из приподнятого положения примерно на 45° – 60° на каждый счет.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Попеременно обеими ногами. Делаем «кик» одной ногой, затем ставим ее на пол, а далее меняем ноги и делаем как другой ногой. Упражнение выполняется медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. «Кик» одной ногой, затем перепрыгиваем и делаем поджим на уровень пояса другой ногой, и снова перепрыгиваем на «кик» и т.д. Делается поочередно каждой ногой. Упражнение выполняется медленно, а затем темп увеличивается до 48 т/мин.

- Средства акробатической подготовки

Базовая (индивидуальная) подготовка

Приземления

СПУ для обучения

- И.п. – основная стойка, принять положение приземления (полуприсед, руки вперед, кисти вниз) фиксировать позу 5-10 с;
- И.п. – то же с закрытыми глазами;
- И.п. – то же с отягощением (набивной мяч до 1 кг);
- Прыжок вверх с места в положение приземления, фиксировать 3-5 с;
- То же с закрытыми глазами;
- Спрыгивание с высоты 20-30 см, принять положение приземления, фиксировать до 5-10 с;
- То же с закрытыми глазами.

Падения

СПУ для обучения

- Разновидности группировки (узкая, широкая);
- В группировке на спине, перекаты вперед и назад;
- Из стойки на коленях перекат вперед, прогнувшись;
- Упражнения в паре: перекат в сторону по спине партнера (маховым движением в стойке на прямых, на полусогнутых, в группировке на предплечьях)
- Падение в упор лежа из стойки на коленях, из основной стойки (на куб, на мат, на пол); тоже с поворотом на 180°;
- И.п. – о.с., падение назад через упор сидя сзади.

Разбег

СПУ для обучения

- Из стойки на лопатках – имитация беговых шагов;
- И.п. – о.с., бег на месте;
- Бег на месте с высоким подниманием бедра, с продвижением вперед;
- Бег на месте с захлестыванием голени назад, с продвижением вперед;
- То же с продвижением назад;
- Бег из И.п., лежа на животе (на спине);
- Бег с ускорением;
- Бег после кувырка вперед.

Простые прыжки

СПУ для обучения

- Прыжок согнув ноги вперед, ноги или колени врозь, согнувшись ноги врозь, с захлестом (стопы вверх, колени вниз), разножка (одну ногу вперед, другую назад);
- То же с поворотом на 180°;
- То же с поворотом на 360°.

Кувырки

СПУ для обучения кувыркам вперед

- Перекатом назад – стойка на лопатках, перекатом вперед-встать;
- Из стойки руки вверх – кувырок вперед;
- Кувырок вперед из различных И.п. (упор присев, упор присев голени скрестно, полуприсед, стойка на коленях);
- Кувырки в парах, в тройках;
- Кувырки с места, с шага, с прыжка, с разбега.

СПУ для обучения кувыркам назад

- Перекат назад в группировке;
- Стоя руки вверх – кувырок назад с прямыми ногами в упор лежа;
- Кувырок назад с разведением ног при приземлении (с прямыми ногами, в группировке), с фиксацией позы 1-2 с;
- Кувырок назад с выходом в стойку на руках;

Медленные перевороты

СПУ для обучения

- Мост, с опорой на руки и одну ногу, другая поднята вперед, вверх или согнута; с опорой на ноги и одну руку; с опорой на ноги и предплечья; с опорой на разноименную руку и ногу.
- И.п. – упор стоя на коленях, сед на пятки прогнуться руки вверх;
- Вращение рук с предметом, хват на ширине плеч (скакалка, гимнастическая палка);
- И.п. – сед ноги вместе, рук вверх, отведение рук назад (при помощи партнера);
- И.п. – мост, обхватить руками голени партнера, пружинистые покачивания вперед-назад;
- И.п. – стойка на коленях, прогнуться назад, колени не отрываются в упор на руках, предплечье, голове;
- Медленный переворот вперед, назад самостоятельно, при помощи партнера.

Вальсет (подскок)

СПУ для обучения

- Шаг-прыжок с прямой или согнутой маховой;
- Имитация вальсета с движением рук.

Средства тактической подготовки**Основы тактики участия в соревнованиях**

Моделирование условий соревнований:

- соревновательных ситуаций;
- соревновательной разминки;
- моделирование внештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и другие).

Выполнение соревновательных программ:

- в соревновательных костюмах;
- под разными стартовыми номерами;

- рациональный выбор места демонстрации программы на площадке.

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кулаки.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, ладони вместе, опускание рук через стороны вниз, не меняя положения кистей; хлопки из положения локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя направление кистей (пальцы внутрь, наружу, вперед, назад); в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы рук из упора в другой (на кистях, на кулаках), прыжки в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращение плеч прямыми или согнутыми руками; сгибая и разгибая ноги из упора лежа сзади; стоя на коленях, руки вперед, пружинящие движения туловища; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные, круговые дугообразные движения рук в полуприседе, выпаде, полунаклоне; размахивание свободно висящими руками при скручивании туловища; потряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные опускания рук с акцентом на расслабление.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге (с опорой на партнера, гимнастическую стенку); ходьба в полуприседе; прыжки на месте и с продвижением вперед из положения полуприсед; наклоны в разные стороны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; из положения лежа на животе сгибания-разгибания коленей.
- ОРУ для мышц таза: передвижение вперед, назад, в сторону в упоре сидя; поднимание таза из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, в стороны, кисти вниз.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: из положения стойка ноги врозь, круговые движения таза; пружинящие покачивания в выпадах; маховые движения ног; приседания колени в стороны; наклоны в разные стороны из положения сед, сед ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны вперед к стопам.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине ноги вверх; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя, в упоре на предплечьях скольжением стоп по полу с

акцентом на расслабление; в положении лежа на животе свободные потряхивания стопами; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на полупальцы, стойка на пятках; ходьба на полупальцах, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя, вправо, влево.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой сзади стоящей ноги; в стойке ноги врозь перенос тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног (прямых, согнутых) из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие – опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны (руки вверх, в стороны, на пояс); повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи. В исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

- ОРУ для увеличения подвижности шейного отдела: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное опускание головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, плечевого пояса, туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание частей тела с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Средства укрепления суставно-связочного аппарата

Укрепление голеностопного сустава: ходьба на внешней части стопы; ходьба на внутренней части стопы; ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

– сидя на полу движения стопы на себя, от себя; сидя на полу движения стопы из стороны в сторону.

Укрепление коленных суставов: наклоны вперед; выпад вперед – назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полуприседе; сидя, круговые движения в коленных суставах; стоя, круговые движения в коленях.

Укрепление тазобедренного сустава: круговые движения с разворотом бедра на 90°; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° по кругу.

Общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Подвижные игры

«Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место», «День и ночь».

Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла

«Стоп-кадр», «Веселый поход», «Танцуют все», «Танцевальная эстафета».

б) Средства общей физической подготовки

- Силовые. Отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250гр), набивным мячом (500 гр).

- Скоростные. Бег 10, 20, 30 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 метров, кросс до 800 м (без учета времени), бег до 400 м (на результат).

- Координационные. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, «складка») до 15 раз; приседания (до 20 раз); упражнение «стульчик» (до 1 мин); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, «лодочка») до 20 раз; упражнение в позе «лодочка» (20 с); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голеностопом (20 раз на двух ногах, по 10 раз на каждой); толкание набивного мяча (до 500 гр).

- Скоростные. Скакалка: одинарные прыжки (1 мин – 1 мин 30 с); бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег (10×4 м); упражнения с амортизатором на разные группы мышц (по 10 раз).

- Повышающие выносливость. В круговой тренировке имитационные упражнения, упражнение с амортизатором на разные группы мышц (до 20 раз); на фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения (кувырок, колесо).

- Координационные. Имитационные упражнения технических действий акробатического рок-н-ролла (10-15 мин); спортивные и подвижные игры; беговые упражнения с изменением темпа, скорости, направления движения (25-30 с).

- Неспецифические упражнения.

Смена привычной руки и новый подход к привычной задаче также улучшает способность мозга эффективно и быстро решать новые и неожиданные задачи в быту (есть «неудобный» рукой, носить сумку на «неудобном» плече и др.).

Смена удобной руки на другую при письменных упражнениях или рисовании, жонглирование мячами, выполняемое руками и пальцами, все это стимулирует нервную деятельность, улучшает реакцию.

Упражнения в жонглировании – одним мячом из одной руки в другую; двумя мячами двумя руками встречным полетом; двумя мячами одной рукой (левой и правой)

Специфические упражнения (не требующие специального оборудования).

Равновесие

И.п. – о.с.

1 – поднять ногу, стопа и бедро параллельно полу, руки согнуты в локтях перед собой;

2 – медленно выпрямить ногу и руки;

3-4 – медленно опустить руки и ногу, то же другой ногой.

Методические указания – нога поднимается на 90°, нужно стремиться к этому.

Ласточка

И.п. – о.с. Наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Фиксировать позу 20 с. То же другой стороной.

Приседание на одной ноге

И.п. – о.с. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки перед собой или в стороны (балансируют). Встать. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

Методические указания – упрощенный вариант выполнения с опорой (стена).

Мост

И.п. – стойка ноги врозь. Встать в мост прогибом назад. Прогибаясь назад с опорой на стенку, опускаться ниже, 4-6 раз.

Методические указания – при недостаточной гибкости использовать опору на стену, скамейку, гимнастическую стенку. Колени не сгибать, прогибаться в пояснице. С другой стороны, не следует торопиться во избежания травм. В дальнейшем в таком положении можно передвигаться.

Стойка на лопатках

СПУ для обучения

И.п. – лежа на полу.

1 – поднять ноги вверх;

2 – поднять вверх туловище, кисти под поясницу, упор сзади на предплечьях, фиксация позы 15-20 с.

Методические указания – усложнить упражнение можно, если положить руки на пол; можно качать ногами, доставать носками пол за головой. Ноги держать прямыми, тянуться выше.

Крокодил

СПУ для обучения

И.п. – сидя на коленях. Локти упереть в нижнюю часть бедра. Наклон вперед, упор над головой, кисти назад.

Методические указания – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно полу.

Вариант упражнения «крокодил» — на прямых руках. И.п. – то же, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от пола. Тело параллельно полу.

Методические указания – вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнение статическое, держать до 30 с. Здесь огромное значение имеет техника, качественное выполнение невозможно без рационального распределения веса тела на руки, не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, руки упираются в пол на уровне живота; попытки встать в положение «крокодил».

Уголок на табуретке

И.п. – сидя на любом предмете, похожем на «бокс». Поднять прямые ноги вверх, руки тянуть к носкам. Фиксировать позу 1 мин.

Методические указания – ноги прямые, носки тянуть вверх.

- Повышающие гибкость. Шпагаты, ласточки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи)

- Повышающие гибкость. Активные и пассивные упражнения, мост, шпагат, растяжки, стретчинг.

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Основная задача: развитие скоростных и силовых способностей.

Организация: круг разделен на 12 станций, на каждой станции 3 человека. Выполняют каждое упражнение в непрерывном режиме в течение 45 с, отдых между станциями активный – бег в среднем темпе 15 с, Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения первых 6-ти станций, затем отдых в течение 3 мин – ходьба и последовательное прохождение остальных 6-ти станций.

В учебно-тренировочном занятии обучающиеся проходят 2 «круга», отдых между «кругами» составляет 5 мин. Во время отдыха обязательно использовать упражнения в растягивании.

Организационно методические примечания: начало и окончание упражнения выполняются только по сигналу тренера.

Станции:

1. Челночный бег с прыжками через гимнастическую скамейку, вернуться к началу скамейки бегом спиной вперед.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
3. И.п. – лежа на спине ноги выпрямлены, поднять спину и принять положение сидя, затем вернуться в И.п.
4. И.п. – лежа на животе ноги вместе, принять положение «лодочка» и удерживать на два счета, затем вернуться в И.п.
5. Прыжки на скакалке на двух ногах
6. Отжимания в упоре стоя на коленях.

7. В положении неполного приседа поворот туловища с гимнастической палкой, фиксировать позу на три счета.

8. И.п. – лежа на животе ноги вместе, поднять вверх прямую правую ногу и отпустить в И.п. Тоже левой не меньше 40 раз.

9. Отжимания от гимнастической стенки.

10. И.п. – лежа на спине ноги прямые, опустить за голову, вернуться в И.п.

11. И.п. Лежа на спине руки за головой, подъем таза, вернуться в И.п.

12. Прыжок спиной вперед с двух ног на две.

Примечания: все упражнения должны быть хорошо освоены обучающимися и не вызывать затруднения во время выполнения.

Учебный материал для обучающихся на этапе НП свыше года

- Средства освоения «школы движений»

- ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

- бег – совершенствование ранее изученных упражнений, со сменой направляющего, с захлестом голени назад; семенящий бег;

- прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);

- ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;

- висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, вис на канате на согнутых руках;

- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

- самостоятельная работа – равномерный бег до 6 мин, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, подбрасывание и ловля теннисного мяча индивидуально и в парах.

- Средства хореографической подготовки

Ранее изученные упражнения

Основы техники упражнений у станка (формирование двигательного умения)

СПУ для обучения

– релеве, деми-плие, гранд-плие, батман тандю, батман тандю жете, пур ле пье, пасса пар тер, сюр ле ку-де-пье, ронд де жамб пар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман фραπε, ронд де жамб ан леер, девелопе, гранд батман жете.

Партерная хореография

СПУ для обучения

– И.п. – сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

– И.п. – сед с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

– И.п. – сед углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

– И.п. – сед с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в первую позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

– И.п. – сед с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

– И.п. – то же поочередно правой, левой стопой.

– И.п. – то же, но в положении лежа на спине.

– И.п. – лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх («кузнечик»).

– И.п. – сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (И.п.). То же с другой ноги.

– И.п. – то же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в И.п.). То же с другой ноги.

– И.п. – то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинистым движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

– И.п. – лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассе).

– И.п. – то же, но в упорах на предплечьях.

– И.п. – сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

– И.п. – то же, наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

– Упражнения, аналогичные предыдущим, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

– И.п. – то же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

– И.п. – сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

- И.п. – стойка на коленях, сед на правом бедре, вернуться в И.п., сед на левом бедре.
- И.п. – то же, согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
- И.п. – упор на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
- И.п. – стойка колени врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.п.
- И.п. – лежа на животе, поднять одну ногу назад пяткой вверх, колено прямое, то же с другой ноги, руки вытянуты перед собой.
- И.п. – то же, но одновременно поднять вверх ногу и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
- И.п. – сед с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
- И.п. – то же, в положении лежа на спине.
- И.п. – лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
- И.п. – то же, из различных И.п.: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами об пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
- И.п. – сед согнув ногу с захватом руками голени, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
- И.п. – то же, в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье, махи.
- И.п. – сед с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Ритмика

СПУ для обучения

- музыкально-пространственные упражнения.

Пантомима

СПУ для обучения

- пантомимические движения (позы, жесты);
- художественные образы;
- игра: «Морская фигура на месте замри».
- Средства танцевальной подготовки

Ранее изученный материал.

Прыжковый (конкурсный) основной ход

СПУ для обучения

1. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Поочередно двойная пружинка «кик-бол-ченч». Затем двойная пружинка «кик-степ», «кик-степ».

2. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Поочередно «хоп» одной ногой, «хоп» другой ногой, затем «кик-бол-ченч». Партнер начинает с левой, партнерша – с правой.

3. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Поочередно «хоп» одной ногой, с последующей постановкой ее на пол на пружинке, аналогичный «хоп» другой ногой, затем «кик степ» и «кик-степ».

4. И.п. – шестая позиция, в руках скакалка. Основной ход выполняется через скакалку. На каждый отрыв опорной ноги от пола, скакалка должна проделать полный круг.

Комбинация поворотов и вращений

Вращения

СПУ для обучения

1. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Одной ногой делается «хоп», другой ногой «кик-степ». Выполняется на пружинке, поочередно каждой ногой.

2. И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Одной ногой делается «кик-степ», другая нога делает «хоп» с вращением. Вращения поочередно в разные стороны с разных ног, на 180° и 360° . Во время вращения руки согнуты в локтях перед грудью.

3. И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Выполняется «кик-бол-ченч», партнер с левой ноги, партнерша – с правой, затем другой ногой «хоп» с вращением. Вращение в обе стороны. Выполнять вращения на 180° и 360° . Во время вращения руки согнуты в локтях перед грудью.

Повороты

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Выполняется «кик-бол-ченч» со сменой ног повернуться на 180° , в разные стороны, руки согнуты в локтях перед грудью.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Выполняется бросок «кик-степ» во время возврата ноги происходит поворот на 180° . Нога ставится на пол после поворота. Поворот выполняется в разные стороны, со сменой ног, руки согнуты в локтях перед грудью.

Комбинации поворотов и вращений

СПУ для обучения

– Вращения после первого «кик-степа» поочередно вправо, влево на 360° .

– Вращение после первого «кик-степа» поочередно вправо, влево на 540° .

– Повороты на первый «кик-степ» вправо, влево.

Можно использовать любую комбинацию вращений и поворотов для развития вестибулярного аппарата спортсменов.

Ведение

СПУ для обучения

1. Ведение в паре. И.п. – открытая позиция боком к зрителям. На счет 1-2 – два шага вперед, по направлению друг к другу. Руки сгибаются, локти направлены вниз. На счет 3-4 партнеры расходятся в И.п.

Методические указания: партнер ведет партнершу, плавным тянущим движением сгибая руку, партнерша «откликается» на ведение партнера, также сгибая руку. Партнерша откликается на движение партнера так же при расхождении в И.п.

2. То же, на счет 1 – партнерша идет к правому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на правом бедре партнера.

3. То же, на счет 1 – партнерша идет к левому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на левом бедре партнера, локти сзади.

4. То же попеременно упражнения 2 и 3.

Простые фигуры на прыжковом (конкурсном) основном ходу ходу

Верхняя смена

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч».
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Смена выполняется на шагах, а затем на основном ходе. На «кик-бол-ченч» партнеры сближаются, партнерша оказывается немного правее партнера. Контактная рука согнута у обоих партнеров над головой, образуя «окошко». Затем партнерша поворачивается под рукой через левое плечо. И затем партнеры выполняют оставшиеся два «кик-степ». В итоге партнеры должны оказаться закрытой позиции за одну руку. Броски «кик-степ» партнеры должны выполнять в одной плоскости.

Нижняя смена

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч».
- И.п. – закрытая позиция за одну руку. Смена выполняется на шагах, затем на основном ходе. На «кик-бол-ченч» партнеры сближаются с поворотом партнера влево на 180°, заворачиваясь в свою руку. Партнерша на смену ног поворачивается через правое плечо на 180°. Руки расцепляются, рука партнерши скользит по руке партнера. Партнеры оказываются в открытой позиции боком к зрителям и выполняют броски «кик-степ».

Америкэн-спин (обратное вращение)

СПУ для обучения

- Вращения после первого «кик-степ»
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Вращение выполняется сначала на шагах, затем на основном ходе. На «кик-бол-ченч» партнеры сближаются, партнер перекладывает руку партнерши в свою правую руку и поднимает ее на уровень лица партнерши, образуя «окошко». Партнеры выполняют первый «кик-степ», после которого партнерша при помощи контактной руки выполняет вращение вправо, а партнер доделывает второй «кик-степ».

Заход в теневую позицию

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч»
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Смена выполняется на шагах, а затем на основном ходе. На «кик-бол-ченч» партнер перекладывает руку партнерши в правую руку, партнеры сближаются. Партнерша выполняет поворот через правое плечо на «кик-бол-ченч» и проходит под правой рукой партнера. Партнеры доделывают «кик-степ» в теневой позиции.

Двойные ворота

СПУ для обучения

- Заход в променада;
- Выход из променада;

- Заход в позицию с опорой на плечо;
- Выход из позиции с опорой на плечо;
- Заход в позицию с опорой на бедро;
- Выход из позиции с опорой на бедро;
- Выход в линию.

Флирт

СПУ для обучения

И.п. – закрытая позиция за две руки скрестно. На «кик-бол-ченч» партнеры сближаются, при этом руки поднимаются над головой партнера. На следующие «кик-степ» партнеры расходятся в закрытую позицию за две руки, при этом руки партнеров проходят над головой партнера и опускаются на плечи, руки партнерши скользят по предплечьям партнера и приходят в заключительную позицию. Вместо «кик-степ» можно выполнять «хопы».

Брезель

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч».
- И.п. – закрытая позиция за две руки. На «кик-бол-ченч» партнеры поворачиваются в разные стороны, поднимая руки над головами, таким образом, что левая рука каждого находится над его собственной головой, образуя «крендель». Руки скользят по плечам друг друга. В итоге партнеры оказываются в открытой позиции, но в разных ракурсах и доделывают броски «кик-степ».

Вращение партнерши

СПУ для обучения

- Вращение после «кик степ»
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям. На «кик-бол-ченч» партнеры сходятся, при этом партнер меняет руку, так, чтобы руки соприкасались ладонями. После первого «кик-степ» партнерша вращается вправо при толчке партнера в руку, партнер выполняет второй «кик-степ». Финальная позиция – открытая позиция боком к зрителям.

Вращение партнера

СПУ для обучения

- Вращение после «кик-степ»
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Техника исполнения такая же как и вращение партнерши, но вращается партнер.

Сложные фигуры**Обходка (обводка)**

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч»
- И.п. – открытая позиция боком к зрителям / закрытая позиция за две руки. Партнеры сближаются на «кик-бол-ченч» при этом партнер проводит левую руку через голову партнерши и делает поворот на «кик-бол-ченч», обходя партнершу

сзади. Другая рука на правом бедре партнерши. Затем партнерша, выполняя два «кик-степа», не меняет ракурс и возвращается в И.п. Партнер правой рукой помогает партнерше вернуться в начальную точку и отпускает ее, сам возвращается в И.п.

Вращение в паре

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч» и «кик-степ»;
- Заход в позицию променада;

И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Партнеры сходятся в позицию променада и далее делают вместе вращение на 360°. На второй «кик-степ» руки расцепляются и партнеры оказываются в исходном положении. Можно «кик-степ» заменить на «хоп».

Шибетюр

СПУ для обучения

- Повороты на «кик-бол-ченч» и «кик-степ».
- Заход в позицию с опорой на бедро.
- Выход из позиции с опорой на бедро.
- Это сложная фигура, которая составляется из четырех отдельных фигур.

Фигура сначала выполняется на шагах.

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

II часть – партнер ведет партнершу со своей правой стороны на левую, контакт остается 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 своей левой переводит партнершу на поборота влево на месте. Далее, не разцепляя 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 закрытую позицию за одну руку /две руки (прямо или с поворотом влево или вправо на 90°).

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

Тоннель

СПУ для обучения

И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Партнерша проходит под левой рукой партнера, обходит его со стороны спины и выходит обратно в исходную позицию из правой руки. Смена рук происходит за спиной обоих партнеров по линии талии.

Уиндмил

СПУ для обучения

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

И.п. – 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 партнерша в течение всего поворота старается сохранить по отношению к партнеру исходное положение туловища, только голова повернута в направлении движения.

Конец фигуры – И.п.

Тоу-хил / носок-пятка (в позиции корзиночка)

СПУ для обучения

И.п. – закрытая позиция за две руки / открытая позиция. Руки направлены в сторону. 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).

Многоножка

СПУ для обучения

И.п. – теневая позиция с контактом за две руки. Партнеры подпрыгивают на одноименных ногах, и броски выполняют так же одноименными ногами.

Продвижение и перемещение на основном ходу в группе

СПУ для обучения

И.п. – стоя в шеренге. При этом можно стоять в линии больше чем по два человека. Продвижение на «кик-бол-ченч» вперед, два «кик-степ» на месте. И затем так же спиной вперед. Продвижение выполняется на «кик-степ».

- Средства акробатической подготовки

Ранее изученные элементы

Базовая (индивидуальная) подготовка

Стойка на руках

СПУ для обучения

- И.п. – лежа на животе – фиксация прямого положения тела с напряжением мышц (5-10 с);
- И.п. – стойка лицом к стене в упоре, на расстоянии метра (5-10 с);
- И.п. – стойка на руках, (предплечьях) спиной (лицом) к стене на расстоянии метра с упором на ноги (5-10 с);
- Стойка на руках с опорой спины о стенку;
- Стойка на руках при помощи партнера;
- И.п. – упор стоя на одном колене – махом встать в стойку на руках и вернуться в И.п., увеличивая силу маха, стараться выйти в фиксированную стойку на руках;
- И.п. – о.с. руки вверх (вперед, вниз) с шагом левой, мах правой выход в стойку на руках, самостоятельно, при помощи партнера;
- И.п. – упор стоя на коленях – толчком двух ног, стойка на руках колени согнуты;
- И.п. – стойка на руках в шпагате – вернуться в И.п.;
- Махом – стойка на руках и кувырок вперед при помощи партнера; самостоятельно.

Переворот боком (колесо)

СПУ для обучения

- Махи ногами вперед, назад, в сторону, стоя у опоры;
- В упоре лежа сгибание и разгибание рук, плечи вперед;
- У стены стойка на руках с опорой передней поверхностью тела;

- Из стойки боком на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны – переход на другую ногу, руки вверх и возвращение в И.п.;
- Колесо при осуществлении страховки (поддерживают за поясницу);
- Колесо стоя боком к направлению движения; стоя лицом по направлению движения.

Рондат

СПУ для обучения

- И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, маховые движения рук – быстрый сед;
- И.п. – вис углом на гимнастической стенке – поднимание ног до касания опоры за головой;
- В упоре лежа – сгибание и разгибание рук;
- И.п. – лежа на спине, бедра на опоре (горка матов) – поднимание и опускание туловища; из положения лежа животом на опоре – поднимание и опускание ног;
- Многоскоки на двух ногах, руки вверх. Прыжки на возвышение (гимнастическая скамейка);
- И.п. – лежа на животе и на спине, «Гусеница»;
- И.п. – стойка на коленях, руки вверх – перекатом вперед – волнообразное движение телом с продвижением вперед;
- И.п. – сед на пятке на одном колене – встать, подавая тело вперед;
- Стойка на руках, курбет – прыжок вверх;
- Рондат на ровной поверхности.

Стойка на голове

СПУ для обучения

- Стойка на голове из упора присев, кисти и лоб образуют равносторонний треугольник;
- Стойка на голове и предплечьях;
- Стойка на теменной части головы и руках с опорой о стенку (или поддержкой партнера);
- Стойка ноги врозь, ноги вместе (с согнутыми ногами).

Полуакробатика (парная)

Проходы и проезды под ногами

В паре

СПУ для обучения

- И.п. – лицом друг к другу, хват за запястье, руки прямые. Партнёр – стойка ноги врозь, партнерша о.с. переступанием проходит под ногами партнера до горизонтального положения тела, выход в И.п.;
- И.п. – лицом друг к другу, хват за запястье, руки прямые. Партнёр – стойка ноги врозь, партнерша о.с. проезжает (скольжением) под ногами партнера до горизонтального положения тела, выход в И.п.;
- И.п. – лицом друг к другу, хват за запястье, руки прямые. Партнёр – стойка ноги врозь, партнерша о.с. прыжком с двух ног проходит под ногами партнера, не касаясь пола до горизонтального положения тела, выход в И.п.

– И.п. – лицом друг к другу, хват за запястье, руки прямые, скрестно. Партнёр – стойка ноги врозь, партнерша о.с. прокат под ногами партнера с вращением на 360°, выход в И.п. Руи скрестно во время прохода под ногами.

– И.п. – лицом друг к другу, хват за запястье, руки прямые. Партнёр – стойка ноги врозь, партнерша о.с. Партнер проходит вперед, кладет партнершу на пол, выход в И.п.

Прыжок ноги врозь, седы на бедра, седы на колени

СПУ для обучения

1. И.п. – партнер стойка ноги врозь, ноги согнуты, руки на поясе партнерши; партнерша – о.с. лицом к партнеру, руками держится за запястья партнера. Партнерша выполняет прыжок вверх толчком двумя, партнер старается поднять ее как можно выше, с помощью усилий и рук. Партнерша отталкивается руками от рук партнера.

2. И.п. – то же, но партнерша спиной к партнеру;

3. Как упражнение 1, руки партнерши на плечах партнера;

4. Как упражнение 2, партнерша в воздухе сгибает ноги в положение группировки;

5. Как упражнение 3, партнерша в воздухе разводит ноги в поперечный шпагат, приземление ноги вместе;

6. Как упражнение 4, с последующей разножкой (после группировки ноги врозь);

7. И.п. – позиция «с опорой на плечо», партнер ноги врозь, согнуты. Партнерша: прыжок вверх толчком двумя, левой рукой отталкивается от плеча партнера, правой рукой – от левой руки партнера. Партнер старается поднять партнершу как можно выше, работая ногами и руками;

8. И.п. – то же, но партнерша с другой стороны от партнера.

Тоте-фрау и тоте-мен

СПУ для обучения

– И.п. – упор лежа, фиксировать 10 с;

– И.п. – лежа на спине между двумя гимнастическими скамейками (плечи и голова на одной, пятки на другой); фиксировать позу 10 с;

– И.п. – то же, на животе;

– И.п. – вис лежа на низкой перекладине, туловище прямое, фиксировать позу 10 с;

– Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;

– В паре: партнерша в упоре лежа, партнер поднимает ее за плечи в вертикальное положение.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные тактические действия

Основы тактики планирования соревновательного дня

Уточнение условий проведения разминки (наличие освещения, музыкального сопровождения, общая площадь разминочной площадки).

Планирование последовательности разминок (перед отборочными турами, между заходами, перед финалом).

Расчет времени начала и окончания разминки (с учетом программы соревнований и готовности отдельных элементов или программ).

Определение времени отдыха и питания (между заходами; между дневной и вечерней программой).

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне, в шеренге и т.д. Построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые: бег с рациональной осанкой, бег в колонне, бег «змейкой», с переменной темпа, скорости и направления движения, спиной вперед, боком и т.д. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Ранее изученные подвижные игры. Игры с элементами баскетбола. Салочки. Вышибалы. Эстафеты с бегом и кувырками. Эстафеты с мячом.

б) Средства общей физической подготовки

- **Силовые**

Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, лежа на спине, касание ног за головой, «складка») до 1 мин.; отжимания до 10 раз; упражнения на мышцы спины (разгибание туловища и тоже со скручиванием, «лодочка») 1 мин.; подъемы ног из положения лежа; подъемы ног на гимнастической стенке из вися; уголок; приседания; «планка»; выпады.

- **Скоростные**

Скакалка: двойные прокруты 1 мин 40 с – 1 мин 50 с, комбинация прыжков разными способами (1 мин 30 с), одинарные прокруты 1 мин; бег с ускорением 30 м; бег с хода 30 м; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног (10 раз); выпрыгивание в длину, в высоту, из положения присед; на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м.

- **Повышающие выносливость**

Упражнения с амортизатором (рывки руками, скручивания туловища, махи ногами); кросс до 30 мин; фиксация положения в позициях «ласточки», «пистолетик»; имитационные упражнения; бег с изменением направления и темпа до 500 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

- **Координационные**

- Неспецифические упражнения (ранее изученные).

- Специфические упражнения (ранее изученные) с усложнением.

Большинство упражнений можно усложнить. Стойки на одной ноге можно дополнить равномерным вращением рук по часовой стрелке и против; выполнять вращения в противоположных направлениях, при балансировании закрыть глаза, мостик можно усложнить, попытавшись скрутить тело, встав лицом к полу и попытавшись вернуться обратно.

Удержание положения в позициях «ласточки», «пистолетик», (до 20 с); перекидывание мяча в парах; скакалка (прыжки со скрещиванием рук или ног); акробатические упражнения.

- **Повышающие гибкость**

Мост; шпагат; кольцо; упражнения индивидуально и в паре.

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Задачи: комплексное развитие выносливости, силы, ловкости.

В круге выделено 7 станций, переход на следующую станцию после выполнения определенного количества повторений.

Станция 1: Прыжки со скакалкой 30 раз;

Станция 2: Подъемы туловища до 90° в сед из положения лежа, руки за головой 25 раз;

Станция 3: Лежа на на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища 25 раз;

Станция 4: Ходьба на руках при помощи партнера (партнер держит ноги) 30 с;

Станция 5: Упражнение «пистолетик» с опорой на гимнастическую стенку на левой и правой ноге 10 раз;

Станция 6: Отжимание в упоре лежа 12 раз;

Станция 7: И.п. – лежа на животе ноги вместе, поднимать вверх прямую правую ногу и опускать в И.п. 20 раз, затем тоже левой ногой.

в) Средства специальной физической подготовки

- **Силовые**

«Пистолетик»; работа с амортизатором (удержание рук в фиксированном положении до 30 с, рывки руками до 20 раз, удержание позиции «ласточка» с опорой (до 1 мин).

- **Скоростные**

Махи (вперед, назад, в сторону) до 20 раз; многоскоки (до 30 м); прыжки на скакалке.

- **Повышающие выносливость**

Прогон соревновательных программ; круговая тренировка.

- **Координационные**

Упражнения на равновесие. Упражнения на батуте (из седа прыжок с поворотом кругом на ноги, прыжок с поворотом на 360° в сед), 4-6 подходов, 2-4 повторения.

- **Повышающие гибкость**

Шпагат; «кольцо»; «складка»; мост; упражнения индивидуально и в паре.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебный материал для обучающихся на УТЭ до трех лет

Средства технической подготовки

- **Средства хореографической подготовки**

Ранее изученные упражнения

Упражнения у станка (формирование двигательного навыка)

СПУ для обучения

– релеве, деми-плие, гранд-плие, батман тандю, батман тандю жете, пур ле пье, пасса пар тер, сюр ле ку-де-пье, ронд де жамб пар тер, батман фондю, баленсуар, пике, батман фраппе, ронд де жамб ан леер, девелопе, гранд батман жете.

Упражнения на середине

СПУ для обучения

- Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
- Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми-плие, гранд-плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.
- Поворот с наклоном туловища вперед – «солнышко».
- Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом.
- Выполнение серии прыжков с поворотом.
- Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
- Прыжки шагом с поворотом.

Основы техники прыжков

СПУ для обучения

- соте, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле.

Основы техники вращений

СПУ для обучения

- тур лян, шенэ, тур ан деор, тур ан дедан.

Пантомима

СПУ для обучения

стоя перед зеркалом, улыбаться, смеяться, проявлять различные эмоции; любое базовое танцевальное движение выполнить с различными эмоциями.

Хореографическая импровизация

СПУ для обучения

- упражнения;
- этюды;
- задания на различные темы для развития образного мышления и эмоциональности. Например, образ испанского «мачо» и красавицы-танцовщицы, образ сыщика, образ «зла и добра» и т.д. Показать отдельные позы; совместить их.

- Средства танцевальной подготовки

Ранее изученный материал.

Основы техники основного хода с элементами акробатики

СПУ для обучения

Основной ход с элементами акробатики или заходы на акробатические элементы осуществляются несколькими способами.

Первый способ – на «кик-бол-ченч». В данном случае толчковой является та нога, которая ставится на пол последняя в комбинации «кик-бол-ченч». У партнерши это соответственно левая нога.

Второй способ – после «кик-бол-ченч». Нога, которая должна выполнять первый «кик-степ» поднимается в согнутом виде и ставится на пол на следующий счет, выталкивая спортсмена вверх. То есть – толчковой является теперь другая нога. Точно такими же двумя способами можно пользоваться после любого броска из комбинации основного хода.

Вариации основного хода

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут выполняться как отдельный элемент, без «кик-бол-ченч».

Французский крест

СПУ для обучения

И.п. – шестая позиция, спина прямая, колени выпрямлены, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и поднимается в согнутом виде, при этом движение стопы идет вдоль опорной ноги до высоты колена, далее на счет 1 – маховая нога выпрямляется на высоту 45° от пола, на счет и нога сгибается, образуя крест с опорной ногой на уровне колена. Далее на счет 2 – маховая нога выпрямляется на высоту 45° . После этого нога не ставится на пол, а происходит смена на другую ногу, что соответствует счету и. Другая нога выполняет ту же комбинацию на счет и-3-и-4.

Швейцарский крест

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и сгибается в колене, делая, захлест наружу. Затем на счет 1 – нога выбрасывается во внутреннюю диагональ. Далее на счет и нога делает захлеств другую сторону, образуя крест с опорной ногой. И затем на счет 2 – нога выпрямляется в наружную диагональ. Далее идет смена ног в воздухе, и другая нога делает то же. Каждая нога описывает траекторию в виде восьмерки.

Голландский ход

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и поднимается прямая и на счет 1 – удерживается в таком состоянии. Затем на счет и нога сгибается в колене и счет 2 – удерживается в таком виде. Как и во французском и швейцарском кресте, маховая нога не ставится на пол, а меняется на другую ногу путем перепрыгивания. Голландский ход выглядит примерно как «загребание» ногой.

Квадрат

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Квадрат выполняется поочередно каждой ногой. Маховая нога на счет и сгибается в колене, на счет 1 – делает бросок вперед на высоту 45° . Затем на счет и она снова сгибается в колене и на счет 2 – выбрасывается во внешнюю сторону, образуя, между бросками угол «квадрата» в 90° . Затем идет на счет и смена ног. В результате чего, другая нога оказывается в согнутом виде на уровне колена. На счет 3 – нога выпрямляется во внешнюю сторону относительно опорной ноги. Далее на счет и сгибается в колене и на счет 4 – выбрасывается вперед. Таким образом, получилось уже два «угла квадрата». Ноги проделали комбинацию бросков: вперед, в сторону – в сторону, вперед. На этом комбинация «квадрат» не заканчивается, а идет опять смена ноги. При этом одна нога будет выполнять сначала бросок в сторону, а потом вперед. После чего будет еще одна смена ног, и другая нога будет выполнять броски сначала вперед, а потом в сторону. Таким образом, выполнены четыре угла по 90° , в результате чего образовался «квадрат».

Диагонали (комбинация)

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Выполняются диагонали с точкой и через точку. Затем переход к более сложным видам диагоналей.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Диагонали простые, без постановки ноги на пол. На счет и маховая нога поднимается на уровень колена, натянутая стопа ведется по опорной ноге, а колено уже смотрит во внутреннюю диагональ. На счет 1 – маховая нога выпрямляется. Далее на счет и маховая нога сгибается к колену опорной ноги и разворачивается во внешнюю диагональ. На счет 2 – маховая нога выпрямляется во внешнюю диагональ. Далее нога не ставится на пол, а происходит смена ног на следующий счет и. В результате чего другая нога поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом колено согнутой ноги смотрит в сторону внутренней диагонали. Другая нога выполняет ту же комбинацию. По окончании, нога так же не ставится на пол, а происходит смена ног в воздухе на следующее движение, например, «кик-бол-ченч».

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Простые диагонали с двумя точками. Так же как простые диагонали с короткой точкой, только вместо одной точки (одного касания пола) делается два коротких касания пола маховой ногой, то есть две точки.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Двойные диагонали. Выполняются как простые диагонали, комбинация: «внутренняя диагональ – внешняя диагональ» ногой выполняется дважды, и только после этого идет смена ног прыжком.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Внешние (наружные) диагонали. Маховая нога выполняет первый бросок во внешнюю диагональ, потом во внутреннюю, и еще раз во внешнюю. После трех бросков нога ставится рядом с опорной ногой на один счет, то же другой. Наружные диагонали относят к разновидностям двойных диагоналей.

Комбинация «хопов»

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Комбинация состоит из «хопов», поочередно выполняемых каждой ногой. Бывают различные вариации. Самая распространенная: руки опущены вдоль тела. Одна нога делает «хоп» прямо, затем в сторону, затем другая нога делает «хоп» в сторону, затем прямо. Смена ног. Одна нога «хоп» в сторону, а затем прямо. Смена ног. «Хоп» прямо, а потом в сторону. При этом руки поднимаются прямые вдоль тела и опускаются в И.п. то же прямыми. Когда поджим ногой идет вперед, одноименная рука поднимается в сторону, а противоположная рука – вперед. И наоборот, когда нога поднимается в сторону, одноименная рука поднимается вперед, а противоположная – в сторону.

Вертикальные прыжки при приземлении (плие)

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Прыжки на месте. На счет и ноги немного сгибаются, на счет 1 – прыжок с поднятием одной согнутой ноги до уровня пояса, при этом противоположная рука выпрямляется вверх, на счет и приземление в

положение «плие» на прыжковой ноге. На счет 2 – ставится на пол маховая нога. То же с подниманием другой ноги и выпрямленной рукой.

Двойные броски

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки в сторону. Двойные броски делаются поочередно каждой ногой. На счет и нога сгибается в колене. На счет 1 – выпрямляется. Далее на счет и снова сгибается и на счет 2 – выпрямляется. При сгибании ноги пятка должна касаться задней поверхности бедра. Смена ног прыжком.

Бабочка

СПУ для обучения

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Одна нога отставляется в сторону на счет и, при этом сгибается немного в колене и вес тела переносится частично на эту ногу. Другая, на счет 1 – отставляется в другую сторону, ставится на пятку и выпрямляется, руки раскрываются в диагональ, параллельно выпрямленной ноге. Далее на счет и нога, которая стояла на пятке, ставится под тело, на счет 2 – другая нога прыжком ставится позади, образуя крест, руки делают хлопок. То же в другую сторону. Получается сходство с движением «бабочка».

Составление индивидуальных программ в паре / в группе

СПУ для обучения

1. Комбинации различных танцевальных фигур в паре в зависимости от правил. Используются вариации основного хода на простых и сложных фигурах.
2. Комбинации различных танцевальных фигур при составлении программ в группе (формейшн).

- Средства акробатической подготовки
- Ранее изученные элементы.

Базовая (индивидуальная) подготовка

Стойка на голове

СПУ для обучения

- Стойка на голове с согнутыми ногами, с разведением ног;
- Стойка на голове, с отведением в сторону одной руки, с хлопком руками.

Подъем разгибом

СПУ для обучения

- И.п. – лежа на спине, руки вперед, ноги слегка согнуты, быстрое вставание при помощи партнера;
- И.п. – лежа на спине, согнувшись подъем разгибом при помощи партнеров (придерживают за руки);
- И.п. – упор согнувшись на лопатках на горке матов (50-60 см), подъем разгибом, высоту возвышения постепенно уменьшать.

Переворот вперед

СПУ для обучения

- И.п. – лежа между двумя опорами (горка матов) фиксация прямого положения тела;
- Перекаты прогнувшись вперед и назад, лежа на животе;
- Перекаты вперед и назад лежа на спине согнувшись и округляя спину;
- И.п. – стоя у опоры, махи назад прямой ногой;

- И.п. – стойка на коленях – наклоны назад;
- И.п. – лежа на животе, поднимая руки, прогнуться при помощи партнера;
- Мост из положения лежа, выпрямляя ноги;
- Пружинистые покачивания в выпадах и полуприседе;
- Махом одной ноги и толчком другой ноги – прыжок вверх с фиксацией позы приземления;
- Махом одной и толчком другой ноги – быстрый выход в стойку с опорой ногами о стену;
- С шага махом одной и толчком другой ноги – переворот вперед при помощи партнера;
- С подскока переворот вперед, то же – с разбега.

Варианты переворотов вперед

- Переворот на одну с приземлением на маховую ногу;
- Переворот вперед со сменой ног, которая выполняется после отталкивания руками с приземлением на толчковую ногу;
- Переворот вперед через одну руку.

Переворот назад (фляк)

СПУ для обучения

- Фиксация стойки на руках у опоры;
- На расстоянии 1-2 шагов от стены – фиксация прогнутого положения тела с опорой рук о стену;
- И.п. – лежа на животе, опираясь руками и поднимая плечи, резко согнуться, округляя спину и опуская голову;
- И.п. – стойка на руках с опорой согнутыми ногами о гимнастическую стенку – прогнуться;
- И.п. – вис на гимнастической стенке с подложенным под плечи валиком – поднятие прямого тела;
- И.п. – стоя в наклоне, руки на опоре (рейка гимнастической стенки) – пружинистые наклоны прогнувшись, то же в упоре на коленях с опорой предплечьями;
- И.п. – стойка руки вверх прыжок вверх-назад с приземлением на лопатки в положение прогнувшись на возвышение (горка матов на уровне поясницы);
- Прыжок назад с ног на руки (первая часть фляка) при помощи партнера;
- Прыжок со стойки на руках – на ноги (вторая часть фляка) при помощи партнера;
- Фляк на наклонной поверхности из упора присев при помощи партнера;
- Фляк самостоятельно с использованием подкидных устройств (мини-батут) или при помощи тренера;
- Фляк на ровной поверхности в остановку;
- Фляк с последующим прыжком вверх.

Варианты переворотов назад

- Фляк махом одной и толчком другой ноги;
- Фляк в стойку на голове, полуприседание ниже, вращение меньше, вначале приземление в стойку на руках, затем, сгибая руки перейти в стойку на голове;

- Фляк в стойку на руках;
- Фляк на плечи;
- Фляк в перекат;
- Фляк с поворотом;
- Фляк на месте.

Рондат-фляк

СПУ для обучения

- С подскока (вальсета) – рондат с фиксацией позы приземления с опорой спины на горку матов;
- С подскока (вальсета) – рондат с приземлением на возвышенную опору;
- Фляк на возвышенную опору;
- Со стойки на руках на возвышении прыжок вверх-назад на мягкий мат;
- Два фляка в темпе;
- Рондат-фляк сначала с вальсета, потом с небольшого разбега (с поддержкой и самостоятельно).

Полуакробатика (парная)

Лассо

СПУ для обучения

- И.п. – в позиции «променад», прыжки партнерши вверх с поджимом ног назад;
- И.п. – то же, несколько прыжков партнерши вверх с поджимом ног назад;
- И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и удерживает в статичном положении некоторое время;
- И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и поворачивается влево на 90°, ставит партнершу в открытую позицию.

По-лассо

СПУ для обучения

- И.п. – 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 под правое бедро. Партнерша, толкается ногами вверх, партнер должен зафиксировать ее в воздухе в статичном положении и поставить на пол.
- И.п. – то же, партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, партнер не меняет свое положение.
- И.п. – то же, партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру. Партнер с И.п. переводит партнершу вправо от себя. Партнер правую руку ведет поверх головы.

Сед углом на руки

СПУ для обучения

- И.п. – в позиции «променад». Партнерша прыгает в группировке на руки партнеру;
- И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами в руки партнеру;
- И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами в руки партнеру, через опору на бедро партнера;

Колодец

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша спиной к партнеру, руки согнутые на запястьях партнера. Партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши. Партнерша – о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер поднимает и удерживает в статичном положении в вертикальной плоскости, ставит на пол в И.п.;

– И.п. – партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши. Партнерша о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер удерживает партнершу на своей талии, ставит на пол, кисти партнерши на запястьях партнера;

– И.п. – партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши. Партнерша в о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер удерживает партнершу на талии, опускает вниз, партнерша делает несколько темповых отталкиваний от пола, партнер поднимает партнершу, ставит в И.п.

Свечка в группировке (бомбочка)

СПУ для обучения

– И.п. – партнер сидит на коленях, партнерша стоит перед ним. Руки партнерши обхватывают шею партнера, партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера, ставит в И.п.;

– И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом друг к другу, руки партнерши обхватывают шею партнера, партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера, партнер ставит партнершу в И.п.

Вертушка по полу

СПУ для обучения

– И.п. – партнер лицом к партнерше, партнерша правым боком повернута к партнеру, партнер обеими руками удерживает правую руку партнерши, партнерша опускается лицом вниз, партнер перешагивает через туловище партнерши, остановка партнерши между ног партнера с удержанием тела партнерши последним;

– И.п. – партнерша между ног партнера, хват, описанный выше, партнер шагает правой ногой назад, поднимает партнершу в И.п. (при помощи обеспечивающего страховку на начальном этапе обучения).

Полувиклер

СПУ для обучения

– И.п. – в позиции «променад», партнерша прыгает в группировке на руки партнеру;

– И.п. – партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру;

– И.п. – партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру, через опору на бедро партнера;

– И.п. – сед углом на руки, махом переход на спину, сед углом на руки (при помощи обеспечивающего страховку на начальном этапе обучения).

Прыжок через руку

СПУ для обучения

– И.п. – в позиции «променад». Прыжки партнерши вверх с поджимом ног вперед;

- И.п. – то же, несколько прыжков подряд партнерши вверх с поджимом ног вперед;
- И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и удерживает в статичном положении некоторое время;
- И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и поворачивается влево на 90°, ставит партнершу в открытую позицию;
- И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе, партнерша переносит ноги через левую руку партнера и поворачивается вправо на 90°.

Тарелка

СПУ для обучения

- И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Прыгает ему в руки. Партнер ловит на локтевых суставах партнершу под плечи. Удерживаются ноги в статичном положении «уголок» параллельно полу;
- И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Прыгает ему в руки. Партнер ловит на локтевых суставах партнершу под плечи. Удерживаются ноги в статичном положении «уголок» параллельно полу. Партнер делает раскачивание с ноги на ногу с переносом веса тела с правой ноги на левую.
- И.п. – то же, партнер раскачивает партнершу слева направо;
- И.п. – то же, партнер раскачивает партнершу слева направо, поочередно переступает через тело партнерши с переносом собственного веса тела с правой ноги на левую. Партнерша разгибает собственное тело из положения «уголок» до полного выпрямления.

Качели

СПУ для обучения

- И.п. – партнеры лицом друг к другу, хваты за запястье. Партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает ее на выпрямленные руки;
- И.п. – то же, партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает ее на выпрямленные руки, партнерша голеностопами зацепляет партнера под плечи и возвращает ноги в исходное положение.
- И.п. – то же, партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает последнюю на выпрямленные руки, партнерша голеностопами зацепляет партнера под плечи, партнер зажимает ноги партнерши подмышками, прокачивается ногами вниз, удерживая тело партнерши запястьями и между подмышек, возвратным движением поднимает партнершу и ставит в И.п.

Свечка

СПУ для обучения

- И.п. – сед на бедра;
- И.п. – партнер сидит на коленях, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера и выпрямляет ноги, вытягивает туловище в вертикальной плоскости, переводит партнершу в И.п.;
- И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом к нему, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею

партнера и выпрямляет ноги и вытягивает туловище в вертикальной плоскости, ставит в И.п.;

– И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом к нему, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра, ноги партнерши прямые. Партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера туловище находится в вертикальной плоскости, партнер переводит партнершу в И.п.

Горизонт

СПУ для обучения

СПУ для обучения аналогичны СПУ для элемента «свечка», тело партнерши удерживается в горизонтальной плоскости.

Переворот через плечо

СПУ для обучения

– И.п. – партнер стоит спиной к партнерше, правой рукой обхватывает талию партнерши, партнерша обеими руками упирается в правое плечо партнера. Партнер поднимает партнершу на плечо, партнерша лежит животом на плече партнера. Рука партнера лежит на спине партнерши, полкувырка с плеча партнера вперед с приходом в И.п.;

– И.п. – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой останавливает ее и, обхватывает правой рукой спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад.

Переворот через руку

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша стоит правым боком к партнеру, левая рука поднята вверх, правая согнута в локтевом суставе и находится в области крестцового отдела позвоночника, партнер держит партнершу за руки.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер приподнимает партнершу, направление движения партнерши во время прыжка вертикальное;

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер правой рукой поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно возвращает в И.п.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер правой рукой поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно переворачивает партнершу через левую руку.

Мюнхен

СПУ для обучения

– И.п. – друг напротив друга, контакт в левой руке партнера и правой - партнерши. Партнер подсаживается и правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, партнерша опирается на бедро партнера, партнер поднимает и удерживает партнершу на бедре. Туловище партнерши выпрямлено, партнер возвращает ее в И.п.;

– И.п. – то же, партнер подсаживается и правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, партнерша опирается на бедро партнера, партнер поднимает и удерживает партнершу на бедре. Партнерша тянет ноги в группировке к плечам, возвращает в И.п.;

– И.п. – то же, партнер подсаживается и правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, партнерша опирается на бедро партнера, партнер поднимает и удерживает партнершу на бедре. Партнерша тянет ноги в группировке к плечам. Продолжает тянуть ноги через кувырок назад, ставит ноги на опору.

Детское сальто

СПУ для обучения

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Возврат в И.п.;

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «угол», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши.

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «уголок», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши. Партнерша разгибается ногами в сторону плеч партнера. Партнер поднимает партнершу обратно на плечи, выпрямляет туловище. Выход в И.п.

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «угол», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши. Партнерша подает руки между своих ног партнеру. Партнер проворачивает партнершу за кисти в переднее сальто, поднимает ее на плечи. Выход в И.п.

Штурвал

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Партнер правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, левой рукой правое бедро. Левая рука партнерши находится сверху правой руки партнера. Партнер поворачивает партнершу на 180° в направлении левой руки. Фиксирует партнершу на грудной

клетке в вертикальном положении вниз головой. Возвращает в И.п. поворачивая партнершу в направлении правой руки.

– И.п. – то же, партнер поворачивает партнершу на 180° в направлении левой руки. Фиксирует партнершу на грудной клетке в вертикальном положении вниз головой. Продолжает поворот партнерши на 180° в направлении левой руки. Правая рука партнера в конечном положении находится поверх левой руки. Партнерша стоит на опоре в о.с.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные тактические действия.

Основы тактики выполнения технических элементов

Начало программы.

Последовательность элементов (рисунок композиции).

Завершение программы.

Составление комбинаций (элементы из одного вида технической подготовки).

Составление связок (элементы из разных видов технической подготовки).

Анализ хода соревнований

- Умение ориентироваться в программе соревнований;
- Порядок выступления в различных дисциплинах;
- Порядок старта по листу заходов.

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения

Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений.

Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Ранее изученные подвижные игры. Баскетбол. Футбол. Эстафеты.

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта.

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 мин, переход к следующей станции после отдыха 1,5 мин. Содержание станций:

1. Выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре).
2. На фитболе. Лежа на спине. Руки в стороны согнуты под углом 90°, руки вверх. Утяжелители 500 гр.
3. Поднимание туловища со скручиванием вправо-влево из И.п. лежа на спине (для мышц живота).
4. Прямые ноги положить за голову.
5. Челночный бег.
6. Сгибание рук в упоре лежа (отжимания).
7. «Чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута, с опорой на пол, другая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить.

8. Лежа на животе, ноги в коленях прямые, пятки вместе. Руки вперед 20°. Руки в стороны 20°. Руки в третьей позиции 20°.

9. Прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще – 15 раз.

10. «Крылья». На фитболе лежа на груди. Утяжелители 500 гр.

11. «Маятник». Лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх, ноги вверх, стопы вместе. Касания пола слева – справа.

12. Отжимания 20 раз.

13. Приседания (не отрывая пяток от опоры).

14. Стойка на руках по 10 с.

15. Скручивания с гимнастической палкой.

16. Наклоны вперед-назад.

В соревновательный период 2 раза в неделю 1 круг, после восстанавливающий бег 15 мин.

В подготовительный период 2 круга с интервалом 5-7 мин отдыха. После – восстанавливающий бег 15 мин.

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Специально-подготовительные упражнения (прыжковые)

– И.п. – о.с. Подскоки на двух ногах с подниманием рук вверх (под счет).

1 – подскок, ноги в стороны, руки вверх

2 – подскок в И.п.

3 – подскок, руки за голову

4 – подскок в И.п.;

– Подскоки на месте с попеременными махами одной вперед и хлопками ладонями под бедром, 8-10 прыжков на каждой ноге;

– Выпрыгивание вверх из полуприседа 2-4 с по 8-10 раз;

– И.п. – на одной ноге, другой опереться на гимнастическую скамейку.

Выпрыгивания вверх, толкаясь от скамейки попеременно одной ногой, 4-6 раз;

– Прыжок в длину с места 4-6 раз;

– Тройной прыжок с места 4-6 раз;

– Прыжок вверх с переходом в упор присев и упор лежа (под счет)

1 – упор присев

2 – упор лежа

3 – упор присев

4 – выпрыгнуть вверх;

– Прыжок на двух ногах вверх, подтягивая колени к груди

1-3 – подскоки на месте

4 – прыжок вверх, колени к груди;

– Упражнение «воробей» попеременные выпрыгивание вверх на одной ноге из И.п. полуприсед, туловище в наклоне вперед, касаясь грудью бедра, руки вниз; при прыжке туловище разогнуть, руки в стороны, 8-10 прыжков на каждой ноге.

Специально-подготовительные упражнения на равновесие

- После 2-6 кувырок фиксировать различные положения: стойка на носках, стойка на пятках; стойка на носке одной ноги, другая (согнута вперед, отведена в сторону, отведена назад);
- Удерживать равновесие в следующих положениях – присед на одной ноге, другая вперед (пистолет) или назад; сед углом; стойка на одном колене, другая нога назад; стойка на коленях, хватом за голеностопные суставы приподнять стопы над опорой;
- Бег со сменой направления (по квадрату, по треугольнику, по восьмиграннику), выполнить кувырок через препятствие (набивной мяч, натянутую резинку), затем прыжок с поворотом на 360° и зафиксировать устойчивое положение.

Специально-подготовительные упражнения на согласованность движений

- И.п. – сед углом, движениями рук и ног повороты влево (вправо) не касаясь опоры руками и ногами;
- И.п. – сед ноги скрестно, руки в стороны. Встать с поворотом на 360° и снова сесть в И.п.;
- И.п. – упор присев на левой ноге, правая в сторону. Круг правой ногой с поворотом на 180°;
- И.п. – сед ноги врозь. Повороты (вращения) на спине. Перекат на левый бок с одновременным махом правой ногой влево; с перекатом на спину – приподнять таз и голову над полом, сгруппироваться и выполнить повороты на спине;
- Стоя, махом одной ноги (вперед или назад) – поворот на другой ноге (вперед или назад на 360°);
- Толчком двух ног – прыжок вверх с поворотом;
- И.п. – лежа на животе прогнувшись. Отталкиваясь руками – вращение на животе, не касаясь пола руками и ногами;
- И.п. – стоя на правой ноге, левая назад. Махом левой вперед – прыжок вверх с поворотом направо кругом в равновесие на правой ноге, то же в другую сторону;
- Поворот из переднего равновесия в заднее равновесие (медленно, через боковое равновесие).

Учебный материал для обучающихся на УТЭ свыше трех лет.

Средства технической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

- Средства хореографической подготовки.

Ранее изученные упражнения

Упражнения на середине зала

- Прыжки
- Вращения

Равновесия, повороты, прыжки

СПУ для обучения

- Равновесие – нога вперед, с удержанием баланса руками.
- Равновесие – нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

- Вертикальное равновесие на полупальцах, маховая нога вперед, в сторону, назад.
- Повороты: шэнэ в быстром темпе;
- Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360°, 540°.
- Поворот махом ноги вперед, назад.
- То же в равновесие на всей стопе.
- Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
- Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
- Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
- Прыжок шагом с разбега.
- Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°.
- Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180°, 360°.
- «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
- Прыжок согнувшись с прямыми ногами.
- То же – с падением в упор лежа.
- Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Ритмика

СПУ для обучения

- Элементы народных плясок: вращения на одной и двух ногах, прыжки, повороты. Выполняются под музыку.
- И.п. – шестая позиция. Поднять ногу в пассе, присед на опорной с акцентированной постановкой ноги на пол.
- Вращение на одной ноге, с подстановкой другой по окончанию. Нога из положения пассе ставится на пол с акцентом по музыке в слабую долю.
- Музыкально-пространственные упражнения: махи руками вперед – в стороны поочередно под музыку. И.п. – вторая и шестая позиция. Руки могут быть как прямые, так и согнутые.
- То же упражнение, с полуприседами на каждую сильную долю в музыке.
- То же упражнение. И.п. ноги на ширине плеч. С приставлением ног друг к другу попеременно.

Пантомима

СПУ для обучения

- Пантомимические движения (позы, жесты).
- Перед зеркалом, каждую позу фиксировать по 10 с. Позы: олень, заяц, «баба-яга», принцесса, монстр и т.д.
- Художественные образы.
- Самостоятельная работа перед зеркалом на заданную тему. Образ составляет комбинацию из 5-10 поз, переходящих одна в другую и соответствующую заданному образу.

Народно-характерный танец

СПУ для обучения

- Элементы танца у опоры, на середине (движения головы, рук, ног, туловища).
- Народно-характерный экзерсис. И.п. – рука на пояс, или во второй позиции. Рука может несколько раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Голова повернута в сторону (в отличие от классики).
- Мягкое и резкое деми-плие и гранд-плие.
- Батман тандю с переходом маховой ноги с носка на пятку, с выносом ноги на каблук, с поворотом бедра, с мазком полупальцев по полу.
- Батман тандю жете (одновременная активная работа обеих ног). Переход с плие на опорной ноге, с плие и подъемом пятки опорной ноги, на плие с ударом пятки опорной ноги и т.д.
- Ронд пар тер. Активная работа голеностопного и тазобедренного суставов.
- Батман фондю (маховая нога в момент плие на опорной обкручивается вокруг нее на уровне ку-дэ-пье, заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно).
- Упражнение со свободной стопой «флик-фляк»: простой, со скачком на опорной ноге, двойной.
- Батман девелопе: классический на плие, с резким плие на опорной ноге, с ударом пяткой, с двойным ударом пяткой.

Хореографическая импровизация

СПУ для обучения

- этюды на заданную тему;
- этюды на свободную тему.
- Средства танцевальной подготовки.

Ранее изученный материал.

Основной ход с элементами акробатики

СПУ для обучения

- И.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются заходы на акробатические элементы после «кик-бол-ченч» и после «кик-степ»
- И.п. – шестая позиция, руки свободно. Используются напрыжки на гимнастическую скамейку после «кик-бол-ченч».

Комбинации поворотов и вращений любой категории сложности

СПУ для обучения

И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Комбинация различных поворотов и вращений в любой последовательности. Руки могут быть во время вращения в любом положении в зависимости от плана тренера.

Составление индивидуальных программ в паре (в группе)

Используются основные принципы построения программы:

- программа должна соответствовать музыке и идее тренера;
- программа должна содержать танцевальные элементы в соответствии с правилами акробатического рок-н-ролла;
- программа должна подчеркивать сильные стороны спортсменов;

– при составлении программ в группе должна сохраняться логика в перестроениях, так чтобы был понятен танцевальный рисунок.

- Средства акробатической подготовки.

Ранее изученные элементы

Базовая (индивидуальная) подготовка

Сальто вперед в группировке

СПУ для обучения

- Фиксация положения группировки;
- И.п. – лежа на спине. Быстро сесть группируясь;
- Прыжки вверх, фиксируя группировку поочередно за левую и правую ногу;
- Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед;
- Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед, руки вверх;
- Прыжки через невысокие препятствия сгибая ноги;
- И.п. – стойка руки вверх. Кувырок вперед в быстром темпе;
- С места кувырок вперед прыжком;
- С разбега, отталкиваясь от мостика, кувырок вперед на горку матов;
- Сальто вперед при помощи тренера;
- С возвышения прыжок на мостик (или мини-батут) и сальто вперед;
- С разбега сальто вперед.

Сальто назад в группировке

СПУ для обучения

- Прыжки вверх на двух ногах, руки вверх;
- Стоя, руки вниз хватом за концы амортизатора, быстро выполнить мах руками вверх;
- Прыжки через невысокое препятствие, сгибая ноги вперед к груди;
- И.п. – лежа на спине. Группируясь быстро сесть;
- И.п. – лежа на спине, руки внизу. С махом руками вверх, быстро поднять таз вперед, и сгибая ноги, выполнить перекат назад в группировке;
- И.п. – стоя, руки вверх. Быстрый кувырок назад в И.п.;
- Кувырок назад через возвышение (горка матов);
- Прыжок вверх-назад на спину на горку матов;
- Прыжок вверх-назад, группируясь, при помощи партнера;
- Сальто назад с места при помощи партнера;
- Сальто назад самостоятельно.

Маховое сальто

СПУ для обучения махового сальто вперед прогнувшись

- Имитация работы рук;
- Имитация работы толчковой ноги;
- Быстрый переход в стойку на одной ноге на носке на небольшое возвышение;
- Махи ногами назад стоя у опоры (гимнастическая стенка);
- Стоя боком к опоре, хват на уровне поясницы, наклон вперед к маховой ноге с одновременным махом ноги назад по вертикали, то же в быстром темпе;
- Имитация приземления;

- Переворот вперед с близкой постановкой рук к толчковой ноге;
- С шага маховое сальто при помощи партнеров;
- С шага маховое сальто на ручном поясе;
- Маховое сальто с разбега со страховкой и самостоятельно.

Маховое сальто боком (арабское)

СПУ для обучения

- Имитация вальсета с движением рук;
- Фиксация широкой группировки с захватом руками за бедра снаружи под коленями;
- Сальто с подскока, а затем с 2-3 шагов разбега при помощи партнера;
- Боковое сальто с мостика;
- С нескольких шагов разбега боковое сальто самостоятельно.

Твист

СПУ для обучения

- Толчком двумя ногами – прыжок вверх с поворотом кругом, с последующим кувырком вперед;
- С разбега толчком двумя ногами – полет-кувырок;
- С места при помощи партнера – прыжок вверх-назад с поворотом на 180° в стойку на руках и кувырок вперед;
- С места – прыжок вверх-назад с поворотом на 180° в кувырок вперед;
- С места – прыжок вверх-назад с поворотом на 180° на живот на горку матов;
- С подскока – рондат прыжком вверх с поворотом кругом и толчком двух ног – сальто вперед;
- После рондата – прыжок назад с поворотом кругом в кувырок;
- Твист после рондата на ручном поясе и самостоятельно.

Сальто назад с поворотами

СПУ для обучения

- И.п. – лежа на спине, перекаты в сторону с имитацией движений рук;
- Имитация движений рук с поворотом на 360° в положении стоя;
- Прыжки с возвышения с поворотом на 180° и 360°; то же, стоя спиной по направлению движения;
- Прыжок вверх с поворотом на 360°;
- Прыжок вверх-назад на спину с поворотом на 360° на горку матов;
- С места с трамплина – сальто с поворотом на ручном или подвесном поясе;

Сальто вперед с поворотами

СПУ для обучения

- Сальто вперед с поворотами в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- Сальто с пируэтными поворотами (все они заканчиваются до момента приземления).

Акробатика средней категории сложности (парная). Сход с плеч

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша сидит углом на плечах партнера как в элементе «детское сальто» ладони партнерши обхватывают кисти партнера, кисти партнера на бедрах партнерши. Партнерша разгибается, партнер поднимает партнершу вверх на выпрямленные руки с фиксацией в верхней позиции, положение партнерши горизонтальное, оба возвращаются в И.п.

– И.п. – то же, партнерша разгибается, партнер держит партнершу и поворачивает кисти на 90° в направлении пола с фиксацией позиции партнерши, положение партнерши вертикальное, оба возвращаются в И.п.

– И.п. – то же, партнерша разгибается, партнер держит партнершу и поворачивает кисти на 90° в направлении пола с фиксацией позиции партнерши, положение партнерши вертикальное. Партнерша переворотом назад через группировку ставит ноги на опору.

– И.п. – Позиция партнерши через складку и с прямым телом.

– И.п. – Партнерша разгибается, партнер держит партнершу и поворачивает кисти на 90° в направлении пола с фиксацией позиции партнерши, положение партнерши вертикальное. Партнер толкает туловище партнерши по вертикали вверх. Партнерша через группировку, складку или прямым положением туловища назад ставит ноги на опору.

Боковой тодес

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша лицом к партнеру, партнер стоит правым боком к партнерше. Партнер наклоняется вперед, партнерша ложится животом на спину партнера, оба стоят на полу;

– И.п. – партнер наклоняется вперед, партнерша ложится животом на спину партнера. Партнерша отрывает ноги от пола, лежит на спине партнера;

– И.п. – партнер наклоняется вперед, партнерша ложится животом на спину партнера. Партнерша отрывает ноги от пола, лежит на спине партнера. Партнер левой рукой обхватывает ноги партнерши, правой рукой спину партнерши. Перевод партнерши со спины в И.п.

– И.п. – партнер наклоняется вперед, партнерша в прыжке ложится животом на левый бок партнера. Партнер левой рукой обхватывает ноги партнерши, правой рукой спину партнерши, перевод в И.п.

Переворот через спину

СПУ для обучения

– И.п. – партнеры стоят, спиной друг к другу, хват за запястье. Партнерша задает темп вверх, партнер приподнимает партнершу, направление движения партнерши во время прыжка вертикальное;

– И.п. – то же. Партнерша задает темп вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно возвращает в И.п.

– И.п. – то же. Партнерша прыгает вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, наклоняется до горизонтального положения спины, медленно переворачивает партнершу через плечи. Переворот партнерши идет в группировке, складке или прямым телом через сальто назад.

Рондат-поддержка

СПУ для обучения

- И.п. – партнеры лицом друг к другу на удаленном расстоянии;
- И.п. – то же, партнерша выполняет рондат, останавливается спиной к партнеру. Партнер ставит руки на талию партнерши;
- И.п. – то же, партнерша выполняет рондат, останавливается спиной к партнеру, прыгает вверх, руки подняты. Партнер под бедра поднимает партнершу вверх в горизонтальное положение на выпрямленных руках;
- И.п. – то же, партнерша выполняет рондат, прыгает спиной к партнеру вверх, руки подняты. Партнер под бедра подхватывает партнершу и поднимает вверх в горизонтальное положение на выпрямленных руках.

Саги

СПУ для обучения

В этом элементе СПУ совпадают с СПУ элемента «мюнхен».

- И.п. – партнер подсаживается и правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, партнерша опирается на бедро партнера, партнер поднимает и переворачивает партнершу через собственное левое плечо. Направление элемента от правого бедра партнера к левому плечу. Партнерша тянет ноги в складке или, прогнувшись к плечам, и приземляется в И.п. Элемент выполняется прямым телом.

Поддержка под бедро

СПУ для обучения

- И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру, партнер в полуприседе, правая рука на левом бедре партнерши, левая держит голень левой ноги партнерши, левая рука партнерши на правом плече партнера. Партнер приподнимает партнершу и ставит в И.п.;
- И.п. – то же, партнер приподнимает партнершу и ставит на пол несколько раз подряд, ставит в И.п.;
- И.п. – то же, партнерша отталкивается правой ногой вверх, партнер поднимает обеими руками партнершу и выпрямляет правую руку. Партнерша выпрямляет левую ногу. Выход в И.п.

Форель

СПУ для обучения

- И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Ноги партнерши стоят по шестой позиции на уровне плеч, руки подняты вверх. Партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки, возврат в И.п.
- И.п. – то же, партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки. Партнер дальше выводит партнершу на вытянутые руки, в это время партнерша выполняет элемент «спичаг», кисти партнера поворачиваются на 90° в сторону удержания бедер партнерши. Руки партнерши обхватывают запястья или локтевой сустав партнера. Оба возвращаются в предыдущее положение, возврат в И.п.
- И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Ноги партнерши стоят по шестой позиции на ширине плеч, руки подняты вверх. Партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки. Партнер дальше выводит партнершу на вытянутые руки, в это время партнерша выполняет элемент «спичаг», кисти партнера поворачиваются на 90° в

сторону удержания бедер партнерши. Руки партнерши обхватывают запястья или локтевой сустав партнера. Партнерша продолжает движение переворотом вперед через группировку, складку или прямым телом. Партнер перехватывает партнершу под плечи.

– И.п. – то же, пара выполняет предыдущее упражнение единым движением, партнер поднимает партнершу после ее прыжка.

Сальто в руках партнера

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша сидит на плечах партнера лицом к нему, положение угол, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях, предплечье в горизонтальном положении, кисти партнера на предплечье партнерши. Партнер поднимает партнершу на вытянутые руки и опускает в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на вытянутые руки и опускает в И.п. несколько раз подряд;

– И.п. – то же, партнерша делает кувырок назад в группировке, складке и прямым телом с уровня плеч партнера;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на вытянутые руки, партнерша делает кувырок назад в группировке, складке и прямым телом на опору.

Столик

СПУ для обучения

– И.п. – аналогично элементу «сед углом на руки»;

– И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру, через опору на бедро партнера;

– И.п. – то же, партнер делает легкий поворот туловища налево (как замах для второй части движения);

– И.п. – то же, партнер заводит прямое тело партнерши себе на спину, кладет левую руку на спину партнерши. Партнер отпускает левую руку со спины партнерши. Правой рукой возвращает ее в И.п.;

– И.п. – то же, партнер заводит прямое тело партнерши себе на спину, кладет левую руку на спину партнерши, тянет левой рукой партнершу. Партнерша поворачивается вправо на 90° в горизонтальной плоскости на спине партнера. Партнер ставит партнершу на пол. Левая и правая руки партнера на спине партнерши в области поясницы. Руки партнерши на правом плече партнера;

– И.п. – то же, партнер заводит прямое тело партнерши себе на спину, кладет левую руку на спину партнерши, тянет левой рукой партнершу. Партнерша поворачивается вправо на 90° в горизонтальной плоскости на спине партнера. Партнер переводит партнершу на второй поворот. Левая и правая руки партнера на спине партнерши в области поясницы. Руки партнерши на правом плече партнера. Техника второго поворота повторяется, как описано выше.

Данный элемент может выполняться в обратную сторону.

Уиклер

СПУ для обучения

– И.п. – то же, что в элементе «сед углом на руки»;

– И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру, через опору на бедро партнера;

– И.п. – партнер делает легкий поворот туловища налево (как замах для второй части);

– И.п. – то же, партнер заводит прямое тело партнерши себе на спину, кладет левую руку на ноги партнерши. Партнерша сгибает ноги в коленях. Партнерша выпрямляет колени. Партнер отпускает левую руку с ног партнерши. Правой рукой возвращает ее в И.п.;

– И.п. – то же, партнер заводит прямое тело партнерши себе на спину, кладет левую руку на ноги партнерши. Партнерша сгибает ноги в коленях.левой рукой партнер тянет партнершу, партнерша отпускает руки с плеч партнера, тянет плечи к коленям. Партнер правой рукой берет партнершу под спину. Партнерша держится за правое плечо партнера, выпрямляет колени, возвращая в И.п.

Данный элемент может выполняться в обратную сторону.

Тодес (передний, задний)

СПУ для обучения заднего тодеса

– И.п. – лицом друг к другу, руки партнерши стоят на плечах партнера, руки партнера держат бедро партнерши ближе к коленям. Партнер поднимает партнершу на вытянутые руки, партнерша упирается руками в плечи партнера, выходит на прямые руки. Партнерша стоит в складке на плечах партнера. Выход в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на вытянутые руки, партнерша упирается руками в плечи партнера, выходит на прямые руки. Партнерша стоит в складке на плечах партнера. Партнерша переставляет руки на спину партнера, ложится животом на спину партнера и обхватывает его за талию. Партнер кладет партнершу на спину, переставляет левую руку, кладет ее на бедра партнерши, возвращает в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на вытянутые руки, партнерша упирается руками в плечи партнера, выходит на прямые руки. Партнерша стоит в складке на плечах партнера. Партнерша переставляет руки на спину партнера, ложится животом на спину партнера и обхватывает его за талию. Партнер кладет партнершу на спину, переставляет левую руку, кладет ее на бедра партнерши, правой рукой перехватывает партнершу за шею. Партнерша кладет левую руку на запястье партнера, правую руку кладет на левое плечо партнера. Партнер вытаскивает партнершу между ног, поднимает и ставит в И.п. Партнерша не должна касаться опоры.

СПУ для обучения переднего тодеса

– И.п. – то же, что в элементе «форель».

– И.п. – ноги партнерши стоят по шестой позиции на ширине плеч, руки вверх. Партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки. Возвращает в И.п.

– И.п. – то же, партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки. Партнер дальше выводит партнершу на вытянутые руки, в это время партнерша выполняет элемент «спичаг», кисти партнера поворачиваются на 90° в сторону удержания бедер партнерши. Руки партнерши обхватывают талию партнера. Руки обоих партнеров выпрямлены, возвращаются в предыдущее положение, возврат в И.п.

– И.п. – то же, партнер подсаживается и вытягивает руки между ног партнерши, поднимает партнершу до уровня грудной клетки. Партнер дальше выводит партнершу на вытянутые руки, в это время партнерша выполняет элемент «спичаг», кисти партнера поворачиваются на 90° в сторону удержания бедер партнерши. Руки партнерши обхватывают талию партнера. Руки обоих партнеров выпрямлены. Партнер переставляет руки на бедро партнерши со стороны спины, то же выполняет партнерша. Партнер опускает партнершу на опору на таз.

Лошадка

СПУ для обучения

– И.п. – партнер стоит спиной к партнерше, партнерша сидит на талии партнера, руки на плечах партнера, ноги выпрямлены, положение ног горизонтальное. Руки партнера держат стопы партнерши;

– И.п. – то же, партнер переводит руки в вертикальное положение, партнерша выпрямляет руки и встает в складку на плечах партнера. Возвращаются в И.п.;

– И.п. – то же, партнер переводит руки в вертикальное положение, партнерша выпрямляет руки и встает в «складку» на плечах партнера. Партнер отпускает ноги партнерши, переставляет руки на плечи партнерши. Партнерша выходит в вертикальную стойку через «спичаг». Руки обоих партнеров согнуты в локтях. Партнер выпрямляет руки вверх и ставит партнершу на опору за спину.

– И.п. – то же, партнер переводит руки в вертикальное положение, партнерша выпрямляет руки и встает в «складку» на плечах партнера. Партнер отпускает ноги партнерши, переставляет руки на плечи партнерши. Партнерша выходит в вертикальную стойку через «спичаг». Руки обоих партнеров согнуты в локтях, партнер выпрямляет руки вверх, партнерша продолжает движение по траектории сальто вперед. Партнер ставит партнершу на пол.

Сальто назад/вперед через партнера в контакте

СПУ для обучения сальто назад

– И.п. – партнеры стоят, спиной друг к другу, хват за запястье. Партнерша прыгает вверх, партнер приподнимает партнершу, направление движения партнерши во время прыжка вертикальное;

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно возвращает в И.п.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, наклоняется до горизонтального положения спины, медленно переворачивает партнершу через плечи. Переворот партнерши идет в группировке, складке или прямым телом через сальто назад.

СПУ для обучения сальто вперед

– И.п. – партнер стоит спиной к партнерше, хват за запястье. Партнерша прыгает вверх, партнер приподнимает партнершу, направление движения партнерши во время прыжка вертикальное.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно возвращает в И.п.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер поднимает партнершу до горизонтальной оси, наклоняется до горизонтального положения спины, медленно

переворачивает партнершу через плечи. Переворот партнерши идет в группировке, складке или прямым телом через сальто вперед.

Кугель

СПУ для обучения

– И.п. – партнер стоит спиной к партнерше, правой рукой обхватывает талию партнерши, партнерша обеими руками упирается в правое плечо партнера. Партнер поднимает партнершу на левое плечо, партнерша лежит животом на плече партнера. Возврат в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на левое плечо, партнерша лежит животом на плече партнера. Руки партнерши выпрямлены. Левая рука партнера на крестцовом отделе спины партнерши, правая рука – на правом боку партнерши. Партнер ведет правой рукой партнершу под левую подмышку, поворачивая туловище партнерши на 180°. Партнерша лежит животом на спине партнера, обеими руками держится за правое плечо партнера. Партнер ставит партнершу в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на левое плечо, партнерша лежит животом на плече партнера. Руки партнерши выпрямлены. Левая рука партнера на крестцовом отделе спины партнерши, правая рука на правом боку партнерши. Партнер ведет правой рукой партнершу под левую подмышку, поворачивая туловище партнерши на 180°. Партнерша лежит животом на спине партнера, обеими руками держится за правое плечо партнера. Партнер правой рукой перехватывает партнершу в районе правого бока партнерши, левая рука на левом бедре партнерши. Партнер поднимает партнершу на левое плечо. Руки партнерши выпрямлены. Партнер спускает партнершу на опору.

Дюлейн

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша стоит слева от партнера, руки партнерши на левом плече партнера, правая нога партнерши в горизонтальной позиции, выпрямлена. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, правой рукой за правую ногу, в районе бедра;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на правое плечо, партнерша поворачивается вправо на 180°. Живот партнерши на правом плече партнера. Сход в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на правое плечо, партнерша поворачивается вправо на 360°. Партнерша лежит спиной на правом плече партнера. Сход в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на правое плечо, ведет туловище партнерши в направлении левого плеча, партнерша поворачивается вправо на 360°. Партнерша лежит спиной на обоих плечах партнера. Сход в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на правое плечо, ведет туловище партнерши в направлении левого плеча, партнерша поворачивается вправо на 360°. Партнерша лежит спиной на обоих плечах партнера. Партнер уводит левое плечо влево, пропускает левое бедро партнерши в направлении грудной клетки

партнера. Левая рука обхватывает талию партнерши, правая рука заднюю поверхность правого бедра. Сход в И.п.

Данный элемент может выполняться в обратную сторону.

Солнце

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша стоит спереди слева от партнера, руки партнерши обхватывают шею партнера, правая нога партнерши в горизонтальной позиции, выпрямлена. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, правой рукой за правую ногу, в районе бедра;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу, партнерша обеими руками обхватывает шею партнера, руки партнерши образуют кольцо в правой части талии. Партнер поднимает партнершу правой рукой вверх, левая рука держит талию, опускает в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу, партнерша обеими руками обхватывает шею партнера, руки партнерши образуют кольцо в правой части талии. Партнер поднимает партнершу правой рукой вверх, левая рука держит талию. Партнер правой рукой продолжает движение в направлении левого плеча, левая рука ведет талию партнерши к правому уху партнера. Возврат в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу, партнерша обеими руками обхватывает шею партнера, руки партнерши образуют кольцо в правой части талии. Партнер поднимает партнершу правой рукой вверх, левая рука держит талию. Партнер правой рукой продолжает движение в направлении левого плеча, левая рука ведет талию партнерши к правому уху партнера. Партнер отпускает левую руку, правой рукой переводит партнершу на левую сторону туловища партнера. Партнерша держится за шею партнера, спина партнерши на грудной клетке партнера. Левая рука на талии партнерши, правая рука держит правую ногу, в районе бедра.

Данный элемент может выполняться в обратную сторону.

Сальто вперед в группировке (переднее сальто) в руках партнера

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша спиной к партнеру. Руки партнерши выпрямлены, ладони партнерши лежат на ладонях партнера. Партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Туловище партнерши вертикально. Возврат в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Возврат в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Партнерша делает перекат вперед с рук партнера.

Сальто назад в группировке в руках партнера

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша лицом к партнеру. Руки партнерши выпрямлены, ладони партнерши лежат на ладонях партнера. Партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки, партнерша прыгает вверх. Туловище партнерши вертикально. Возврат в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Возврат в И.п.;

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки, партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Партнерша делает перекат назад с рук партнера.

Сальто вперед с поворотами (пируэты) в руках партнера

Методика подбора СПУ в этом элементе может быть применена также в элементах «форель», «сальто вперед через партнера в контакте».

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша спиной к партнеру. Руки партнерши выпрямлены, ладони партнерши лежат на ладонях партнера. Партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Туловище партнерши вертикально. Возврат в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Возврат в И.п.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Партнерша делает перекат вперед с рук партнера.

– И.п. – то же, партнер поднимает партнершу на выпрямленные руки. Партнерша прыгает вверх. Ноги партнерши в положении группировки. Партнерша делает перекат вперед с рук партнера. Тренер останавливает туловище партнерши в горизонтальной плоскости. Спина и бедра партнерши лежат в руках тренера. Партнер поворачивает партнершу на 180° или 360° вокруг оси партнерши, хват рук партнеров не меняется. Тренер опускает партнершу на пол.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные тактические действия.

Изучение и реализация тактических принципов построения танца

Принцип технической сбалансированности программы. Направления реализации:

- надежность и стабильность исполнения элементов;
- эстетическое воздействие на зрителя

Принцип художественной сбалансированности программы. Направления реализации:

- программа как единое целое (композиция соответствует замыслу);
- различие композиционных элементов;
- смена движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам;
- изменение ритма упражнений и темпа движений;
- развитие сюжета программы, отсутствие монотонности.

Принцип индивидуальности при построении программы

- подчеркнуть сильные стороны спортсменов;
- скрыть слабые стороны спортсменов.

«Короткая» программа как самостоятельная композиция (а не часть «длинной» программы).

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Планирование упражнений с учетом специализации спортсменов в различных дисциплинах: в парных дисциплинах; «А», «В» – микст (девушки, юноши, юниорки, юниоры); «В», «А», «М», микст (мужчины и женщины); формейшн микст (юниоры и юниорки); формейшн микст (мужчины и женщины); в командных; формейшн девушки; формейшн женщины.

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл.11). **в) Средства специальной физической подготовки**

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Круговая тренировка специфической направленности по акробатическому рок-н-роллу

Круговая тренировка направлена на повышение скоростной выносливости у спортсменов.

Для проведения данной тренировки в перерывах между упражнениями спортсмены выполняют танцевальные движения («хопы», пружинку, комбинации «хопов» и бросков ногами или делают основной ход на месте). Тренировка проходит под музыку.

Пример круговой тренировки

Станция 1. 30 с пружинки

Станция 2. 10 выпрыгиваний

Станция 3. 30 с пружинки

Станция 4. 10 отжиманий

Станция 5. 30 с пружинки

Станция 6. 10 складок на пресс

Станция 7. 30 с пружинки

Станция 8. 5 подтягиваний.

Количество кругов 3-5. Отдых между кругами 3-4 мин.

Для увеличения интенсивности тренировки пружинку можно заменить на 2 «хопа» – 2 броска кик-стэп или на основной ход акробатического рок-н-ролла (в данном случае время работы на станции следует уменьшить до 15-20 с).

Специально-подготовительные упражнения (на батуте)

- Предварительная разминка
 - с закрытыми глазами, вращения головой вправо-влево;
 - то же, приседая и вставая на 4 счета на двух ногах;
 - приседая на 3-4 счета, поворот на 360° переступанием с одновременным вращением головы в ту же сторону, и продолжая вращение головы, встать на 3-4 счета, поворачиваясь на 360°;
 - то же, но встать с поворотом в другую сторону.
- Упражнения

- ранее изученные упражнения;
- прыжок на живот и поворот на 360° на живот;
- прыжок на живот и поворот на 540° на спину;
- прыжок на спину и полуоборот назад в группировке на живот;
- прыжок на спину и $\frac{3}{4}$ оборота назад в группировке на ноги.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства технической подготовки

- Средства хореографической подготовки

ССМ до года

Ранее изученные упражнения

Ритмика

- импровизация на заданную и свободную тему

Хореографическая импровизация

- упражнения
- этюды
- экспромты на заданную и свободную тему

Современный танец

Диско

СПУ для обучения

– И.п. – ноги по второй не выворотню, руки – свободно. На счет **и** – неглубокое плие, на счет 1 – стопы поворачиваются вправо, на счет **и** – неглубокое плие, на счет 2 стопы поворачиваются влево.

– И.п. – то же. На счет **и** – руки сгибаются в локтях, на счет 1 – поворачиваются в сторону направления стоп, на счет **и** – возвращаются в ровное положение, локти вниз, на счет 2 – поворот рук в другую сторону. Пальцы: в кулаках, расслаблены, врозь.

– И.п. – то же. На счет **и** – неглубокое плие, на счет 1 – стопы поворачиваются вправо, на счет **и** – неглубокое плие, на счет 2 стопы поворачиваются влево. На счет **и** – руки сгибаются в локтях, на счет 1 – одноименная рука с направлением поворота поднимается вверх в диагональ, пальцем указывая вверх, на счет **и** – руки в И.п., на счет 2 – другая рука указывает пальцем вверх в другую диагональ.

– И.п. – то же. На счет **и** – неглубокое плие, на счет 1 – правая в сторону на носок, левая рука в противоположную диагональ вверх, на счет **и** – И.п., на счет 2 – правая вперед на носок, левая рука влево, на счет **и** – И.п., на счет 3 и 4 аналогично с другой ноги.

– И.п. – то же. На счет **и** – поджим, на счет 1 – шаг маховой ногой вперед, на счет **и** – маховой поджим, на счет 2 – И.п. Руки, согнутые в локтях выполняют круги.

– И.п. – то же с шагами назад.

– И.п. – то же с шагами в сторону.

Все упражнения выполняются в темп музыки.

Хип-хоп**СПУ для обучения**

- И.п. – ноги по второй не выворотно, руки свободные.
- И.п. – нога ставиться на носок и вместе с давлением тела переходит на полную стопу, тоже с другой ноги. Выполняется попеременно под темп музыки.
- И.п. – на счет 1 – шаг вперед с весом тела на ногу, на счет 2 – И.п., то же с другой ноги.
- И.п. – на 1 счет – шаг вперед с весом тела на ногу, на счет 2 – И.п., то же с другой ноги. На счет 1 руки свободно сбрасываются к маховой ноге, на счет 2 – И.п.
- И.п. – ноги по шестой, руки свободно. На счет 1 – шаг правой в сторону, на счет 2 – шаг правой немного шире в том же направлении. Руки и плечи выполняют движение «contraction» на каждый шаг. На счет 3 – И.п., на счет 4 – шаг левой на месте. На счет 5-8 – с другой ноги.
- И.п. – ноги по шестой, руки свободно. На счет и – поджим правой, на счет 1 – правая ставиться по диагонали наружу, правая рука через сгибание в локте выпрямляется вниз ладонкой наружу. На счет и – поджим левой, на счет 2 – левая ставиться по диагонали наружу, левая рука делает движение аналогичное правой. На счет и – подняться на носки, руки сгибаются в локтях. На счет 3 – колени сводятся внутрь, руки скрещиваются. На счет и – руки описывают восьмерку. На счет 4 – колени разводятся, пятки опускаются на опору, руки, согнутые в локтях разводятся в стороны. На счет 5 и 6 – шагами в И.п.

ССМ (свыше года)

Ранее изученные упражнения.

Народно-характерный танец

- **Позиции ног**
 - Классические. Добавляется четвертая позиция.
 - Специфические. Неполная выворотность ног. Ноги могут стоять параллельно по второй, третьей, четвертой позиции.
- **Позиции рук**

Классические

- Позиции рук такие же, как и классические первая, вторая, третья. В кисти между сгруппированными четырьмя пальцами – свободное пространство. Большой палец не прижат к фаланге третьего пальца, а остается в свободном положении. Кисти немного повернуты ладонями вверх.

Специфические

- Руки на талии (одна рука на талии): руки лежат на бедрах, “сломанные” в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пятый (большой) — сзади. Ладони опираются на талию; локти направлены в стороны.
- Руки, собранные перед грудью (например, русские, украинские, венгерские танцы).
- Положение одной руки на груди (например, русские, украинские, цыганские, татарские танцы).
- Положение рук, заведенных назад (например, испанские танцы) и т.д.
- **Элементы танца**

СПУ для обучения

– У опоры. Деми-плие и гранд-плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, рон дэ жамб пар тэр, рон дэ пье, «веревочка», батман фондю, флик-фляк, выстукивания в русском и испанском характере.

– На середине. Движения у станка переносятся на середину зала, и из них строятся небольшие танцевальные комбинации от 32-х до 64-х тактов музыки.

Элементы движений в белорусском стиле

СПУ для обучения

– И.п. по шестой позиции руки на пояс. На счет 1-2 – подскок на двух ногах, на счет 3 подскок на левой с поджиманием правой, на счет 4 – И.п., на счет 5-6 на двух, на счет 7 подскок на правой с поджиманием левой, на счет 8 – И.п.

– И.п. по шестой позиции руки на пояс. На счет 1-2 – подскок на двух ногах, на счет 3 – подскок на левой с захлестом правой голени в сторону, на счет 4 – подскоком в И.п., счет 5-6 подскок на двух ногах, счет 7 – подскок на правой с захлестом левой голени, на счет 8 – поскоком в И.п.

– И.п. – по 6-ой руки в стороны. На счет 1-2 два шага галопом вправо, на счет 3 – прыжок вверх согнув ноги назад, на счет 4 – в И.п., и то же в другую сторону.

«Флик-фляк» в цыганском стиле

СПУ для обучения

И.п. – по шестой позиции в полуприседе, руки на пояс. На счет 1 – удар носком о пол правой ноги с выпрямлением вперед, на счет 2 – удар носком правой рядом с опорной. Выворотность маховой ноги сохраняется.

«Молоточки» – русский стиль

СПУ для обучения

– И.п. – третья позиция ног, руки на пояс. На счет 1 – шаг вперед правой ногой, на счет и – удар носком левой ноги за пяткой правой. На счет 2 – шаг левой ногой, на счет и – удар носком правой ноги за пяткой левой. То же с другой ноги.

«Гармошка» в татарском стиле

СПУ для обучения

– И.п. – ноги по шестой позиции, руки на пояс. На счет 1 – носки вместе, пятки врозь, на счет 2 – правую ногу в сторону на пятку, левую согнутую на носок за пяткой правой, на счет 3-4 – в обратном порядке в И.п.

«Ковырялочка» в русском стиле

СПУ для обучения

– И.п. – ноги по шестой позиции, руки на пояс. На счет 1 – подскок на левой ноге, захлест правой голенью в сторону, на счет и – полуприсед на левой, правая согнута в сторону на носок. На счет 2 – подскок на левой, согнув правую вперед, на счет и – полуприсед на левой, правая в сторону на пятку. То же с другой.

Современный танец**Модерн**

1. Ритмопластический танец – основан на пластике гимнастических упражнений. Используется в групповых постановках.

2. Эуритмика – передает характер музыки. Основа – чувства.

СПУ: импровизация на заданную тему.

3. Хореотика (развивает пространственное мышление), основана на двух типах движений: «на себя» и «от себя». Трёхмерный танец.

4. Выразительный танец – совмещение классики и пантомимы.

– Модерн-джаз танец заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

– Contraction и release связаны с положением туловища, рук и ног. Contraction – сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

– Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям.

– Модерн исполняется часто на различных уровнях. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагат (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

– Поза «коллапс»: тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, туловище и голова слегка наклонены вперед.

Брейк (верхний, нижний)

Основы техники: Апрок (uprock), футворк (footwork), силовые движения (powermoves), фриззы – они же остановки, замирения (freezes).

• Футворк – шаги ногами по кругу или на месте, почти весь вес тела держится на руках.

СПУ для обучения

– Баланс на руках, правильная постановка рук.
 – Топрок стоя на ногах, предваряет футворк.
 – Рациональная постановка ног, кач-грув (КАЧ всем телом или отдельными частями тела) под базовый ритм хип-хоп трека.

• Грув

Основные виды грува: баунс (вниз и вверх), рок (кач туловищем вперед-назад или в стороны) и т.д. Кач нужно выполнять на отдельных тренировках под разную хип-хоп музыку. Грув-кач выполняется всем телом в основной ритм.

СПУ для обучения

– Баунс вниз;
 – Баунс вверх;
 – Двойной;
 – Кач верхней частью тела (рокинг).
 • Indian step – комбинация шагов на 4 счета (с прыжком, с вращением и др.).

СПУ для обучения

– Различные комбинации в ногах;
 – Salsa rock – с захлестом в стороны;
 – March step – кач с отставлением ноги в сторону;
 – Crossover – скрестные шаги вперед на каче, с возвратом ноги в исходное положение);

– работа рук (волна рукой), инверсия.

- Силовые и акробатические движения:

СПУ для обучения

– «Вайндмилл» (Windmill), «Гелик» (Helicopter) — вращение на полу с широко расставленными ногами.

– Babymills/Munchmills (бейбимилс/мачмилс) бочка, Airplanes (эйрплэнс). Необходимо уметь выполнять «Гелик» через голову и локти, разновидность Windmill, только со скрещенными в голених ногами. Принцип вращения тот же. Вращение должно происходить за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.

– «Наткрекерс» (Nutcrackers) — разновидность Вайндмилла (Windmill), отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны быть сведены в области паха, т.е. «перестроены» между ног.

– «Некмув» (Neckmove) — один оборот Вайндмилла (Windmill).

– «Флор флай» — элемент, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал), вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным «выбрасыванием» одной из ног вперед.

– «Свайп» – вращение тела на 360° вокруг горизонтальной оси.

– «Тартл» – черепашка – горизонтальное вращение тела на согнутых руках.

– «Краб» – тартл «на шпагате». Ноги параллельно полу и очень широко расставлены.

– «Бэкспин» — вращение на спине.

– «Back Drop» — падение на спину.

Джаз

В стиле джаз-модерн используются все стили танцев, от классического до брейк-данса и акробатических поддержек. Джаз – модерн – выражение эмоций человека.

СПУ для обучения

Все ранее изученные стили.

- Средства танцевальной подготовки

ССМ (до года)

Ранее изученный материал.

Использование танцевальных элементов в построении соревновательной программы

СПУ для обучения

Составление индивидуальных соревновательных программ в паре (в группе).

Используются основные принципы построения программы:

- программа должна соответствовать музыке и плану тренера;
- программа должна содержать танцевальные элементы, выполняемые в соответствии с правилами акробатического рок-н-ролла;
- программа должна подчеркивать сильные стороны спортсменов;
- при составлении программ в группе должна сохраняться логика в перестроениях, так чтобы был понятен каждый танцевальный рисунок.

ССМ (свыше года)

Ранее изученный материал.

Использование танцевальных элементов в построении соревновательной программы.

Рекомендуется использовать танцевальные элементы из других стилей танца, для создания более интересного образа спортсменов, чередуя их с обязательными танцевальными элементами акробатического рок-н-ролла.

Подбор и перестановка партнеров в связи с антропометрическими особенностями и в связи с переходом на сложные акробатические и танцевальные программы.

- Средства акробатической подготовки

ССМ (до года)

Ранее изученные элементы.

Акробатика средней категории сложности (парная).

ССМ (свыше года)

Ранее изученные элементы.

Акробатика высшей категории сложности (парная)

Сальто назад/вперед без контакта (полетное)

– И.п. – партнерша лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши.

– И.п. – партнерша ставит одну ногу – опора на руки партнера (спина прямая), обхватывая руками шею партнера. Партнеры делают покачивания вверх-вниз, не меняя положения туловища, незначительно нагружая мышцы ног.

– И.п. – партнерша из положения стоя одной ногой с опорой на руки партнера, встает, присоединяя свободную ногу, руки поднимаются вверх. Партнер принимает положение «стоя», поднимая партнершу не ниже уровня груди, локти прижаты к туловищу, для упора (далее – баланс).

– И.п. – из баланса партнер делает небольшое приседание и проталкивает партнершу вверх. Партнерша, не меняя положения туловища, разводит руки в стороны для ловли партнером. При ловле партнерши партнер заблаговременно поднимает руки вверх, просовывая их между туловищем партнерши и разведенными в стороны руками, а также амортизирует приземление ногами.

– И.п. – из положения стоя на полу партнерша осуществляет прыжок с опорой на руки партнера. Партнер осуществляет ускоренное вставание с акцентированным подбрасыванием партнерши вверх в финальной фазе вставания (далее – фус). Приземление аналогичное описанному при исполнении баланса.

– И.п. – то же, многократное повторение фуса.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера (ладони партнера лежат на полу в скрещенном положении) осуществляет «мягкий» присед и прыжок с отклонением вперед/назад от вертикальной оси. Партнер сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши в завершающей фазе вставания. Многократное повторение упражнения.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением назад не более, чем на 15° от вертикали с резким подниманием рук вверх и одновременным подтягиванием

ног к плечам, осуществляя сальто назад. Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши. Многократное повторение упражнения. При исполнении сальто вперед – кинематика движения аналогичная исполнению сальто назад, за исключением следующего: руки партнерши после поднимания вверх делают ускоренное реверсивное движение вперед и вниз, а отклонение в момент исполнения элемента от вертикали происходит вперед. Партнер уклоняется в сторону, отличную вращению партнерши, для минимизации риска получения травмы. Страховку осуществляет тренер.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша не приседая, поднимает руки вверх и подтягивает ноги к груди. Кинематика приземления и ловли партнерши аналогичны описанным при исполнении фуса и баланса.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, аналогичные сальто с пола в зависимости от направления вращения. Многократные повторения.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения аналогичные сальто с пола, в зависимости от направления вращения. Тренер обеспечивает страховку, находясь сбоку от пары, имитируя движения партнера для более точного соответствия и ощущения активной фазы исполнения элемента.

Сальто вперед в группировке (переднее сальто) полетное

Используются выше описанные упражнения.

Сальто назад в группировке полетное

Используются выше описанные упражнения.

Сальто вперед с поворотами (пируэты) полетное

– И.п. – стоя на полу, баланс и фус аналогичны ранее описанным элементам.

– И.п. – стоя на полу, партнерша в страховочном поясе с опорой на руки партнера. Партнерша мягко приседает и прыгает с отклонением вперед на 15° от вертикали. В момент прыжка партнерша осуществляет поворот на 180° вдоль вертикальной оси (без отклонения влево или вправо от вертикальной оси). Партнер, сидя на полу, ноги врозь, проталкивает партнершу. Партнерша приходит в положение стойки на руках (голова вниз) с прямым положением туловища. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и не допуская касания пола партнершей.

– И.п. – аналогичные предыдущему варианту исполнения. В конце поворота партнерша подтягивает ноги к груди (колени разведены в сторону) в группировку. Приземление на пол лицом к партнеру. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с баланса партнер осуществляет приседание и проталкивание партнерши вверх. Партнерша прыгает и осуществляет движения аналогичные первому упражнению в данных СПУ. Партнерша приходит в положении стойки на руках (голова вниз) с прямым положением туловища. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и не допуская касания пола партнершей.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша осуществляет движения, аналогичные второму упражнению в данных СПУ (сальто вперед с поворотом на 180°). Партнерша приземляется лицом к партнеру. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и партнер, принимая партнершу на приземлении. При ловле партнерши на раскрытии партнер заблаговременно поднимает руки вверх, а также амортизирует приземление ногами. Многократные повторения.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса. Партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, аналогичные второму упражнению в данных СПУ. Партнерша приземляется лицом к партнеру, руки в стороны. Страховку осуществляет тренер и партнер, принимая партнершу на приземлении. Действия тренера и партнера при ловле партнерши «на раскрытии» аналогичны описанным при приземлении с фуса и сальто назад.

Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Руки партнера на бедрах партнерши. Партнерша держит партнера за запястья. Партнерша осуществляет мягкое приседание и прыгает вверх (возможно исполнение с глубоким или полным приседом). Партнер приседает одновременно с партнершей и поднимает ее в прямые руки.

– И.п. – то же, исполнение предыдущего упражнения несколько раз подряд без остановки (паузы) между повторениями.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Партнерша осуществляет движения, описанные ранее. Партнер в конечной фазе выпрямления руки сажает партнершу на плечи (ноги врозь). Партнерша сгибает ноги в коленном суставе и спускается вниз по спине партнера. Партнер берет партнершу за ноги – кисть партнера обхватывает носок партнерши, а пятка партнерши упирается в предплечье (так называемый «накат»). Партнерша надавливает пяткой в предплечье партнера – создается жесткая конструкции. Партнер, не вставая, осуществляет небольшие покачивания, надавливая в стопу партнерши, пытаясь при этом прижать локтевой сустав к своему туловищу. За счет этого провоцируются незначительные вставания партнерши вверх от партнера. Руки партнерши опираются на спину партнера. По команде партнера партнерша подает плечи вперед, хватается руками за плечи партнера и ставит ноги на пол.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения, аналогичные описанным в предыдущем упражнении. В конце «наката» партнерша встает, поднимая руки вверх и опираясь ногами на предплечье партнера – полностью выпрямляясь. Партнер фиксирует положение, прижимая локтевой сустав к туловищу. Зафиксировав положение на 2-3 с, партнер приседает, и возвращает партнершу в положение на спине. Повторение 2-3 раза в подходе. Варианты схода: 1) Сход с упражнения аналогичен предыдущему. 2) Сход через проталкивание из И.п. стоя на предплечье партнера. Приземление спиной к партнеру, ноги врозь. Действия партнера при ловле аналогичны упражнениям, описанным при ловле на фусе.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения на заходе аналогичные ранее описанным. В конце «наката» партнерша встает, поднимая руки вверх и опираясь ногами на предплечье партнера – полностью выпрямляясь. Партнер в конце «наката» добавляет движение в ногах и встает, полностью поднимая руки вверх, удерживая в кистях стопы партнерши, не фиксируя при этом конечного положения, возвращает партнершу в положение «сидя на спине». Возможны варианты с неоднократным темповым повторением вставания в прямые руки партнера. Сход с упражнения аналогично ранее описанному в СПУ.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения на заходе аналогичные ранее описанным. В конце «наката» партнерша прыгает, поднимая руки вверх и толкаясь ногами от предплечья партнера – полностью выпрямляясь (руки сначала вверх, затем в стороны). В момент прыжка в финальной фазе наката партнер пробрасывает партнершу ногами и руками, создавая максимально мощное выталкивание партнерши. Действия при приземлении партнерши и ловле партнера аналогичны действиям, описанным при исполнении фуса. Описанный элемент далее – бетарини.

– И.п. – то же, упражнения для разучивания и отработки элементов сальто вперед/назад с бетарини, а также сальто назад с поворотом на 180° с бетарини, которые осуществляются на полу в страховочном поясе, аналогичные описанным ранее при разучивании сальто вперед/назад с фуса. Ключевым отличием является то, что партнерша стоит двумя ногами в руках партнера. Ноги партнерши на ширине плеч.

Сальто сгиб-разгиб

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

– И.п. – партнерша ставит одну ногу – опора на руки партнера (спина прямая), обхватывая руками шею партнера. Партнеры делают покачивания вверх-вниз, не меняя положения туловища, незначительно нагружая мышцы ног.

– И.п. – стоя на одной ноге, партнерша с опорой на руки партнера, встает, присоединяя маховую ногу, руки вверх. Партнер принимает положение «стоя», поднимая партнершу не ниже уровня груди, локти прижаты к туловищу, для упора (далее – баланс).

– И.п. – из баланса партнер делает небольшое приседание и проталкивает партнершу вверх. Партнерша, не меняя положения туловища, разводит руки в стороны для ловли партнером. При ловле партнерши партнер заблаговременно поднимает руки вверх, просовывая их в область между туловищем партнерши и разведенными в стороны руками, а также амортизирует приземление ногами.

– И.п. – стоя на полу, партнерша осуществляет прыжок с опорой на руки партнера. Партнер осуществляет ускоренное вставание с акцентированным подбрасыванием партнерши вверх в финальной фазе вставания (далее – фус). Приземление аналогично описанному при исполнении баланса.

– И.п. – то же, многократное повторение фуса.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера (ладони партнера лежат на полу в скрещенном положении) осуществляет «мягкий» присед и прыжок с отклонением вперед/назад от вертикальной оси. Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши в завершающей фазе вставания. Многократное повторение упражнения.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением назад не более чем на 15° от вертикали с резким подниманием рук вверх и одновременным подтягиванием ног к плечам, осуществляя отход по сальто назад. В верхней точке полета партнерша притягивает ноги к плечам, ноги прямые, следующим движением партнерша производит разгибательное движение верхней частью тела. Тело партнерши выпрямлено («сгиб-разгиб»). Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши. Многократное повторение упражнения. Страховку осуществляет тренер.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша осуществляет, не приседая, поднимает руки вверх и подтягивает выпрямленные ноги к груди. Кинематика приземления и ловли партнерши аналогичны описанным при исполнении фуса и баланса.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, описанные при выполнении сальто «сгиб-разгиб». Тренер обеспечивает страховку, находясь сбоку от пары, имитируя движения партнера для более точного соответствия и ощущения активной фазы исполнения элемента.

Сальто вперед с поворотом

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

Основная часть СПУ для освоения данного элемента совпадает с СПУ при описании сальто вперед в группировке.

– И.п. – то же, партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволяет вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто вперед» с фуса, тренер удерживает в воздухе партнершу после открывания, и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 180° . Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – то же, повторение предыдущего СПУ, в момент открывания из сальто партнерша сразу поворачивается на 180° . Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

Твист

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области

предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

Все ранее описанные СПУ для элемента «сальто вперед».

– И.п. – то же, партнер выполняет бросок партнерши, партнерша в верхней точке вылета с рук партнера, поворачивается спиной к партнеру (поворот на 180°). Партнер ловит партнершу под руки. Многократное повторение упражнения.

– И.п. – то же, пара в страховочных канатах. Партнер выполняет бросок партнерши, партнерша в верхней точке вылета с рук партнера, поворачивается спиной к партнеру (поворот на 180°), следующим движением выполняется элемент «сальто вперед». Партнер ловит партнершу под руки. Многократное повторение упражнения.

Бланж (вперед, назад)

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента идентичны сальто вперед и назад в группировке, включая многократное повторение сальто вперед и назад в группировке. Добавляется повторение каждого упражнения, тело партнерши выпрямлено. Многократное повторение упражнения.

Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»)

СПУ для обучения

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

– И.п. – то же, многократное повторение упражнения, подъем партнерши на вытянутые руки партнером с проталкивающим движением вверх.

– И.п. – то же, многократное повторение упражнения, подъем партнерши на вытянутые руки партнером с проталкивающим движением вверх. Партнерша в верхней точке держит руки по третьей позиции. Маховая нога поднимается в положение «арабеск», сход в И.п.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей позиции. Маховая нога поднимается в положение «арабеск», сход в И.п.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой, плечи и руки партнерши опускаются вниз в направлении спины партнера. Партнер ловит партнершу на спину и выполняет элемент «тодес задний» СПУ для его выполнения описаны в УТЭ (свыше двух лет).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по 3-й, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой, плечи и руки партнерши опускаются вниз в направлении плеч партнера. Партнер поворачивается

после броска партнерши на 180° вправо или влево, ловит партнершу. Позиции партнеров лицом друг к другу. Партнер руками держит ноги партнерши, партнерша руками держит бедра партнера, выполняют элемент «тодес передний», СПУ которого описаны в УТЭ (свыше двух лет).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей позиции, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой. Партнерша поворачивается на 360° , плечи партнерши опускаются вниз в направлении спины партнера. Партнер ловит партнершу на спину и выполняет элемент «тодес задний», СПУ для выполнения которого описаны в УТЭ (свыше двух лет). Элемент «лесли».

Тодесы с бетарини

СПУ те же, что и с фуса однако, при исполнении заднего тодеса добавляется поворот партнерши в вертикальной плоскости на 180° . В переднем тодесе партнер не совершает поворота на 180° .

Пируэт

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента сходны с СПУ для элемента «бланж».

– И.п. – партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволять вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто назад» прогнувшись с фуса, тренер удерживает в воздухе партнершу и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 180° . Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 180° . Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, при этом сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

– И.п. – то же, повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 360° . Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Увеличение количества оборотов партнерши вокруг собственной вертикальной оси определяется тренером. Многократное повторение.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные тактические действия.

Интегральный подход к подготовке для усиления физических, технических, координационных, и скоростно-силовых качеств в танцевальных и акробатических программах.

Расчет стоимости акробатических элементов (по максимальной шкале).

Выбор наиболее выгодного ракурса во время демонстрации программы и акробатических элементов.

Подбор специальной обуви и костюма (согласно нормам техники безопасности).

Изучение соперника на разминочном этапе.

Наличие тренера, обеспечивающего страховку во время разминки.

Занятие наиболее выгодного места на разминочной площадке в парах и группах.

Организация места отдыха между заходами.

Баланс танцевальных и акробатических элементов в программе

Организация разминки от повторения сложных элементов к простым.

Средства физической подготовки

Средства общей физической подготовки

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование у спортсменов специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

Средства общей физической подготовки сходны с упражнениями, используемыми на УТЭ.

Широко используются средства из других видов спорта (Табл.19).

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повышение объема и интенсивности упражнений.

Упражнения на батуте

Ранее изученные упражнения с увеличением объема и интенсивности выполнения.

- прыжок на спину и $\frac{1}{4}$ оборота вперед на ноги;
- то же с поворотом кругом на ноги;
- со спины полуоборот вперед с поворотом кругом на спину;
- с колен $\frac{1}{4}$ оборота назад в группировке на спину.

Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Акробатика		Легкая атлетика	Тяжелая атлетика	Водные виды спорта	
		Индивидуальная	В паре			Плавание	Прыжки в воду
1	Силовые	Удержание уголка в вися, в упоре сидя в упоре на брусьях, лежа на спине одновременный подъем рук и ног с касанием (склепка)	Выход силой в стойку на руках, в руках партнера. Стойка на руках с плеч партнера, стойка на руках с пола	Различные прыжковые упражнения и резинкой, бег с отягощением на плечах, поясе, волокушей, упражнение в паре	Жим штанги с разноименным хватом, жим от груди с максимальным весом, приседание со штангой различного веса, жим в стойке	25 м с прицепом, плавание с помощью только рук или ног (с доской)	Упражнения на суше, упражнения на мышцы живота, груди, спины, ног. Удержание позы на время. Вода – прыжок с метрового трамплина
2	Скоростные	Вращение на месте, в прыжке, прыжок в группировке, прыжок согнувшись, прыжок прогнувшись	Прыжки, седы на бедра, кувырки вращение в паре, с максимальной скоростью, фус в паре, в тройке	Бег 30м, 60м, 100м, бег 30м с различными техническими заданиями, прыжки на месте и в продвижении с техническим заданием, упражнения с Л/А ядром или набивным мячом	Выпрыгивание со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, и т.д. Упражнения со штангой лежа на спине, жим с небольшим весом, с максимальным количеством повторений	Плавание по 10 метров различными стилями.	Суша – максимальное количество кувырков, горизонтальных вращений, круговая тренировка. Вода – группировка, вращение с максимальной скоростью
3	Повышающие выносливость	Элемент «солнышко» (большие обороты) с максимальным	Выполнение элемента с максимальным количеством	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, бег 200 метров с партнершей	Толчок штанги от груди в стойке с максимальной скоростью и	Проплывание дистанции 4 (раза) по 100м, 1000м	Суша – вис на перекладине, уголок в вися, в упоре, в стойке

		количеством повторений, кувырки с выпрыгиванием на двух, маховое сальто	повторений, прогон программы два-три раза подряд с фусом или с одним элементом, с фуса в плечи, в плечи с поворотом на 180°	на плечах, бег с увеличением нагрузки	количеством повторений		на голове, подтягивание. Вода – чередование прыжков с метрового трамплина с плаванием на время
4	Координационные	Выполнение элементов: фляк, рондат, сальто вперед и назад из вися на перекладине	Лежа на спине руки вверх, удержание партнерши в упоре сидя с согнутыми, прямыми ногами, в основной стойке. Вращения в группировке, с плеч, с фуса, со стойки на руках	Прыжки в высоту, длину, тройным, в шаге, метание копья, диска, молота, толкание ядра	Изучение техники рывка и толчка, вращения гири 16 кг, одной , двумя руками. Толчок с плеч двумя руками, две гири по 16 кг	Изучение стиля брас, дельфин	На суше – уголок с вертикальным поворотом и горизонтальным вращением, прыжки на батуте. В воде – прыжки и падения в воду с метрового, трех метрового трамплина
5	Повышающие гибкость	Растяжка индивидуальная с предметами (резинки, специальные приспособления), с жесткостями	Вращения, дюлейн, кугель, солнце, уиклер, упражнения на растяжку в паре	Прыжок с двух через резинку, планку, спиной, лицом в разножку, в группировку, упражнения у	Наклоны вперед со штангой на плечах, приседание, пригибание со штангой хватом за спиной с	Изучение разворота у бортика, парные упражнения в воде	Суша – у гимнастической стенки, в различных стойках: в основной стойке, в стойке

		(скамейки, гимнастические стенки)		гимнастической стенки, на середине, индивидуально и в паре	постановкой на помост или пол		на руках, голове, предплечьях, коленях, лежа. Вода – прыжки в воду с метрового трамплина в стойке на руках, падение вперед, в группировке
--	--	---	--	--	----------------------------------	--	---

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Средства технической подготовки

- Средства хореографической подготовки

Ранее изученные упражнения.

Современный танец (модерн, хип-хоп, брейк-данс, джаз, диско и другие).

Непосредственное использование хореографической базы

– Другие стили танца (в зависимости от поставленной хореографии).

- Средства танцевальной подготовки

Ранее изученные упражнения.

Использование танцевальных элементов в построении соревновательной программы.

Танцевальные элементы из других стилей танца, для создания более интересного образа спортсменов, чередуя их с обязательными танцевальными элементами акробатического рок-н-ролла.

Переход на узкоспециализированные танцевальные программы с демонстрацией конкурсного хода.

Стилизация различных танцевальных направлений.

- Средства акробатической подготовки

Ранее изученные элементы

Акробатика высшей категории сложности (парная)

Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом

СПУ для обучения

– И.п. – баланс и фус аналогичны ранее описанным элементам.

СПУ данного элемента повторяют СПУ при описании элемента «Сальто вперед с поворотами (пируэты) полетное».

– И.п. – партнерша (в страховочном поясе) из положения «стоя на полу» с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением вперед не более чем на 15° от вертикали с резким подниманием рук вверх, следующим движением партнерша опускает руки с плечами в складку и с одновременным подтягиванием ног к плечам, осуществляет отход по сальто вперед. В верхней точке полета партнерша притягивает ноги к плечам, ноги прямые, следующим движением партнерша производит разгибательное движение нижней частью тела. Тело партнерши выпрямлено («сгиб-разгиб»), партнерша осуществляет поворот на 180° вдоль вертикальной оси (без отклонения влево или вправо от вертикальной оси). Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши. Многократное повторение упражнения. Страховку осуществляет тренер.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша осуществляет, не приседая, поднимает руки вверх, выполняет описанный выше элемент «сгиб-разгиб с поворотом». Кинематика приземления и ловли партнерши аналогичны описанным при исполнении фуса и баланса.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении, осуществляет движения, описанные при выполнении сальто «сгиб-разгиб» с поворотом на 180°. Тренер осуществляет страховку, находясь

сбоку от пары, имитируя движения партнера для более точного соответствия и ощущения активной фазы исполнения элемента.

Полтора пируэта назад

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента абсолютно идентичны с СПУ описанными в элементах «бланж» и «пируэт».

– И.п. – партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволяет вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто назад» прогнувшись с фуса (бланж), тренер удерживает в воздухе партнершу и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 360°. Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 360°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

– И.п. – повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 540°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Увеличение количества оборотов партнерши вокруг собственной вертикальной оси определяется тренером. Многократное повторение.

Полтора пируэта вперед

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как описаны в элементах «сальто вперед с поворотом» и «сальто вперед с поворотами (пируэты) полетные».

– И.п. – партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволять вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто вперед» прогнувшись (тело партнерши выпрямлено в вертикальной плоскости) с фуса, тренер удерживает в воздухе партнершу и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 540°. Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – повторение предыдущего СПУ, в момент достижения вертикальной оси партнершей сразу поворачивается на 540°. Положение партнерши вниз головой. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

Щука

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как описаны в элементах «сгиб-разгиб» назад и тодес с фуса задний.

– И.п. – партнерша (в страховочном поясе) из положения «стоя на полу» с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением назад не более, чем на 15° от вертикали с резким подниманием рук вверх и одновременным подтягиванием ног к

плечам, осуществляя отход по сальто назад. В верхней точке полета партнерша притягивает ноги к плечам, ноги прямые, следующим движением партнерша производит разгибательное движение верхней частью тела. Тело партнерши выпрямлено («сгиб-разгиб»). Партнер ловит партнершу на спину и выполняет элемент «тодес задний», СПУ для его выполнения описаны в УТЭ (свыше двух лет). Многократное повторение упражнения.

Двойной пируэт

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента абсолютно идентичны с СПУ, описанными в элементах «бланж», «пируэт» и «полтора пируэта назад».

– И.п. – партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволяет вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто назад» прогнувшись с фуса (бланж), тренер удерживает в воздухе партнершу, партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 720°. Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – то же, повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 720°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

Полтора сальто в тодес

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как описаны в элементах «сальто вперед» назад и тодес с фуса задний.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша поднимает руки вверх, выполняет сальто вперед в группировке, открывается в горизонтальное положение, партнер ловит партнершу под бедра на выпрямленные руки, выполняет элемент «тодес задний», СПУ которого описаны в УТЭ (свыше двух лет). Многократное повторение упражнения.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Сальто вперед с фуса, партнерша открывается в горизонтальное положение, партнер ловит партнершу под бедра на выпрямленные руки, выполняет элемент «тодес задний», СПУ которого описаны в УТЭ (свыше двух лет). Многократное повторение упражнения.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Сальто вперед с фуса, партнерша выполняет поворот по сальто на 540°, открывается в вертикальное положение, живот партнерши на спине партнера, выполняется элемент «тодес задний», СПУ которого описаны в УТЭ (свыше двух лет). Многократное повторение упражнения.

Двойное сальто с фуса назад

СПУ для обучения

СПУ для обучения данному элементу применяются такие же, как описаны в элементах «сальто назад» и «бланж».

На батуте отработать технику «сальто назад» и с двух ног, выполняемое с двойным оборотом через голову. Это выполняется для лучшего понимания движения (как раскрываться на приземление).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с проталкиванием партнерши вверх, опускание на пол и сразу же (вторым темпом, как только левая нога партнерши касается опоры) из положения фус «сальто назад» с двойным оборотом через голову.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять элемент положения фус «сальто назад» с двойным оборотом через голову. Многократное повторение.

Двойное сальто с фуса вперед

СПУ для обучения данному элементу применяются те же, что описаны в элементах «сальто вперед».

На батуте отработать технику «сальто вперед» и с двух ног, выполняемое с двойным оборотом через голову. Это делается для лучшего понимания как раскрываться на приземление.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с проталкиванием партнерши вверх, опускание на пол и сразу же (вторым темпом, как только левая нога партнерши касается опоры) из положения фус сальто вперед с двойным оборотом через голову.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять элемент положения фус сальто вперед с двойным оборотом через голову. Многократное повторение.

Двойное сальто с бетарини назад

СПУ для обучения

СПУ для обучения данному элементу применяются такие же, как описаны в элементах «сальто назад» назад и бетарини.

На батуте отработать технику «сальто назад» и с двух ног, выполняемое с двойным оборотом через голову. Это делается для лучшего понимания как раскрываться на приземление.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с бетарини с проталкиванием партнерши вверх, опускание на плечи партнера, прокачивающее движение ногами партнера, из положения бетарини выполнить бросок партнерши вверх для выполнения партнершей сальто назад с двойным оборотом через голову. Партнер поворачивается на 180°. Ловит партнершу под плечи.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Из положения бетарини выполнить бросок партнерши вверх для выполнения партнершей сальто назад с двойным оборотом через голову. Партнер поворачивается на 180°. Ловит партнершу под плечи. Многократное повторение.

Двойное сальто с бетарини вперед

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как в элементах «сальто назад» и бетарини.

На батуте отработать технику «сальто» вперед с двух ног, выполняемое с двойным оборотом через голову. Выполняется для лучшего понимания движения (как раскрываться на приземление).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с бетарини с проталкиванием партнерши вверх, опускание на плечи партнера, прокачивающее движение ногами партнера, из положения бетарини выполнить бросок партнерши вверх для выполнения партнершей сальто вперед с двойным оборотом через голову. Партнер поворачивается на 180°. Ловит партнершу под плечи.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Из положения бетарини выполнить бросок партнерши вверх для выполнения партнершей сальто вперед с двойным оборотом через голову. Партнер ловит партнершу под плечи. Многократное повторение.

Двойное сальто назад углом

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как описаны в элементах «сальто назад» назад, «бланж» и «двойное сальто назад».

На батуте отработать технику «сальто назад углом» назад с двух ног, выполняемое с двойным оборотом через голову. Выполняется для лучшего понимания движения (как раскрываться на приземление).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с проталкиванием партнерши вверх, опускание на пол и сразу же (вторым темпом, как только левая нога партнерши касается опоры) из положения фус сальто назад углом с двойным оборотом через голову.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять элемент положения фус сальто назад углом с двойным оборотом через голову с использованием утяжелителей на запястьях, грудной клетке (так называемый жилет) и тазобедренном поясе партнерши.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять элемент положения фус сальто назад углом с двойным оборотом через голову. Многократное повторение.

Двойной твист

СПУ для обучения

СПУ для обучения данного элемента применяются такие же, как описаны в элементах «сальто вперед» назад, «твист» и «двойное сальто вперед».

На батуте отработать технику «твист», выполняемую с двойным оборотом через голову. Это делается для лучшего понимания как раскрываться на приземление.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе). Выполнять элемент подъем на вытянутые руки с проталкиванием партнерши вверх, опускание на пол и сразу же (вторым темпом, как только левая нога партнерши касается опоры) из положения фус «твист» с двойным оборотом через голову.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять из положения фус «твист» с двойным оборотом через голову с использованием утяжелителей на запястьях, грудной клетке (так называемый жилет) и туловище партнерши.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) фус. Выполнять из положения фус «твист» с двойным оборотом через голову. Многократное повторение.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные упражнения.

Средства физической подготовки

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения, прыжки в длину, высоту и т.д. Однако на этом этапе ОФП используется достаточно мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП рекомендуется использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Средства специальной физической подготовки

Тренировка на этом этапе имеет интегральный характер и преимущественно направлена на повышение координационных способностей и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения акробатического рок-н-ролла, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

Рекомендуется использовать прогон программы с выпрыгиванием или отжиманиями вместо акробатических элементов; возможно использование других физических упражнений для увеличения интенсивности работы и повышения специальной выносливости у спортсменов.

4.1.5. Содержание практических занятий танцоров буги-вуги на этапах спортивной подготовки

Таблица 10

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> – Разучивание техники подготовительного хода «Сингл тайм», скорость исполнения — до 34 тактов в минуту; – изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; – изучение техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push): выход в открытую позицию (Send

	<p>out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass);</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение сольных джазовых движений; – формирование основ музыкальной грамотности.
2-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> – Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм», рекомендуемый темп – до 38 тактов в минуту; – изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; с контактом в правых руках «хеллоу позишн» («hello position»), с контактом в левых руках; с контактом в 2 руках («параллельный хват»); близкая позиция параллельная («Face to face position»); близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»); – повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push): выход в открытую позицию (Send out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass); – разучивание техники «Ведение и следование»: «Ведение телом»; – изучение базовых вариантов хватов между партнерами; – изучение сольных джазовых движений; – освоение техники простейших «эдванс фигур» и «хайлайтов»: «дорожка», полушпагаты, фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (бальные танцы, сальса, хип-хоп), адаптированные под буги-вуги; – изучение техники базовых вращений на «Дабл тайм»; – формирование основ музыкальной грамотности.
3-й год обучения	<p>Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм», рекомендуемый темп — до 42 тактов в минуту;</p> <p>изучение техники основного хода;</p> <p>закрепление техники выполнения танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; с контактом в правых руках «хеллоу позишн» («hello position»), с контактом в левых руках; с контактом в 2 руках («параллельный хват»); близкая позиция параллельная («Face to face position»);</p> <p>изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»); вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Корзинка» («Basket position»);</p> <p>повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out)): выход в открытую позицию (Send out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass);</p> <p>разучивание техники фигуры «Шугар пуш» (Sugar push);</p> <p>разучивание техники «Ведение и следование»: «Ведение телом», «Ведение рукой»;</p> <p>изучение базовых вариантов хватов между партнерами;</p> <p>изучение сольных джазовых движений;</p> <p>освоение техники простейших «эдванс фигур» и «хайлайтов»: «дорожка», акробатические фигуры, полушпагаты, фигуры,</p>

	<p>основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (бальные танцы, сальса, хип-хоп), адаптированные под буги-вуги; изучение техники базовых вращений на «Дабл тайм»;</p> <p>формирование основ музыкальной грамотности;</p> <p>формирование основ танцевальной презентации, построение соревновательных комбинаций.</p>
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	
до 3 лет	<ul style="list-style-type: none"> – Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм»; – повторение и закрепление техники основного хода, повышение темпа танцевания до 46 тактов в минуту; – повторение и совершенствование техники «Ведение и следование»: «Ведение телом», «Ведение рукой», «Ведение взглядом»; – повторение и совершенствование техники базовых вариантов хватов между партнерами; – повторение и совершенствование техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»); вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Корзинка» («Basket position»); «Теневая» («Тандем») позиция; – повторение и закрепление техники базовых фигур; – разучивание техники фигур «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push); – изучение вариаций базовых фигур; – изучение более сложных «эджанс фигур»: «Duck walk», внутренние твисты в близкой позиции, «Переглядка»; – изучение более сложных «хайлайтов»: акробатические фигуры, «лифт», поддержка, вариация «круга», шпагаты, фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (аргентинское танго, бальные танцы, сальса, брейк-данс, хип-хоп, джаз и т. П.), адаптированные под буги-вуги, и работа над уникальностью этих элементов; – формирование основ танцевальной презентации, построение соревновательных комбинаций без акробатических элементов; – изучение музыкальных структур танца буги-вуги; – формирование навыков сольной импровизации.
свыше 3 лет	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение темпа танцевания до 52 тактов в минуту; – совершенствование навыков сольной и парной танцевальной импровизации; – совершенствование навыков танцевания в разные музыкальные структуры; – работа над уникальностью элементов танца буги-вуги; – работа над танцевальной презентацией; – освоение программы «слоу» (в случае перехода из возрастной категории «юниоры и юниорки» в категорию «мужчины и женщины»); – построение соревновательных комбинаций без акробатических элементов.
ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
весь период	– Совершенствование техники основного хода;

	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствование взаимодействия в паре, ведения и следования; – совершенствование навыков музыкальной импровизации; – усложнение акробатических элементов; – создание уникальных танцевальных фигур; – совершенствование навыков танцевальной презентации; – построение соревновательных комбинаций с акробатическими элементами.
--	---

Ход «Сингл тайм» (Single time) — это комбинация танцевальных шагов, являющаяся подготовительным этапом в освоении основного хода. Состоит также из 6 счетов и выполняется в комбинации следующих шагов: «степ-степ» — «сингл-степ» — «сингл-степ»:

«Степ-степ» («и 1, и 2»).

«Сингл-степ» («и 3, и 4»).

«Сингл-степ» («и 5, и 6»).

Техника выполнения хода «Сингл тайм»:

1. ПАРТНЕР:

Таблица 11

<p>«Степ-степ» (счеты «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена; 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее; 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо; 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.
<p>Первый «сингл-степ» (счеты «и 3, и 4»)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена; 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу; 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена; 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в левой стопе (вес остается на левой ноге), при этом правая стопа находится в воздухе в районе левой лодыжки.

<p align="center">Второй «сингл-стен» (счеты «и 5, и 6»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, за счет чего происходит небольшое приподнимание веса тела на левой ноге, при этом правая нога начинает плавное движение направо, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса на правую ногу;</p> <p>3) 3. на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) 4. на счет «6» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в правой стопе (вес остается на правой ноге), при этом левая стопа находится в воздухе в районе правой лодыжки.</p>
---	---

2. ПАРТНЕРША:

Таблица 12

<p align="center">«Стен-стен» (счеты «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <p>1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение налево;</p> <p>4) 4. на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.</p>
<p align="center">Первый «сингл-стен» (счеты «и 3, и 4»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) 4. на счет «4» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в правой стопе (вес остается на правой ноге), при этом левая стопа находится в воздухе в районе правой лодыжки.</p>
<p align="center">Второй «сингл-стен» (счеты «и 5, и 6»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, за счет чего происходит небольшое приподнимание веса на правой ноге, при этом левая нога начинает плавное движение влево, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;</p>

	<p>2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляются постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса на левую ногу;</p> <p>3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «б» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в левой стопе (вес остается на левой ноге), при этом правая стопа находится в воздухе в районе левой лодыжки.</p>
--	--

Вариация «Сингл тайм тач» — вариация хода «Сингл тайм», где при исполнении «сингл степов» на счетах «4» и «б» добавляется «тач», и получается следующая комбинация шагов: «степ-степ» — «степ-тач» — «степ-тач».

«Степ-степ» («и 1, и 2»).

«Степ-тач» («и 3, и 4»).

«Степ-тач» («и 5, и б»).

Техника выполнения хода «Сингл тайм тач»:

1. ПАРТНЕР:

Таблица 13

<p>«Степ-степ» (счета «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <p>1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;</p> <p>4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.</p>
<p>Первый «степ-тач» (счета «и 3, и 4»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой.</p>

<p align="center">Второй «стен-тач» (счеты «и 5, и 6»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса на правую ногу;</p> <p>3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой.</p>
---	--

2. ПАРТНЕРША:

Таблица 14

<p align="center">«Стен-стен» (счеты «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <p>1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение влево;</p> <p>4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.</p>
<p align="center">Первый «стен-тач» (счеты «и 3, и 4»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой.</p>
<p align="center">Второй «стен-тач» (счеты «и 5, и 6»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p>

	<p>2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса на левую ногу;</p> <p>3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «б» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой.</p>
--	--

Ход «Дабл тайм» (Double time) — это комбинация танцевальных шагов, являющаяся подготовительным этапом в освоении основного хода. Состоит из 6 счетов и выполняется в комбинации следующих шагов: «степ-степ» — «тач-степ» — «тач-степ»:

«Степ-степ» («и 1, и 2»).

«Тач-степ» («и 3, и 4»).

«Тач-степ» («и 5, и 6»).

Техника выполнения хода «Дабл тайм»:

1. ПАРТНЕР:

Таблица 15

<p>«Степ-степ» (счеты «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <p>1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>3) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>4) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;</p> <p>5) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.</p>
<p>Первый «тач-степ» (счеты «и 3, и 4»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой;</p>

	<p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу.</p>
<p>Второй «тач-стен» (счеты «и 5, и 6»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой;</p> <p>3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу.</p>

2. ПАРТНЕРША:

Таблица 16

<p>«Стен-стен» (счеты «и 1, и 2»)</p>	<p>И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:</p> <p>1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение влево;</p> <p>4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.</p>
<p>Первый «тач-стен» (счеты «и 3, и 4»)</p>	<p>1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p> <p>2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой;</p> <p>3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;</p>

	4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу.
Второй «тач-стен» (счеты «и 5, и 6»)	1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена; 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой; 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена; 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11к ДОПСП);

обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ДОПСП);

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

5.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу Организаций:

5.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

5.2.2. 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).

5.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературы

1. Акробатический рок-н-ролл. Учебное пособие / Под общ. ред. П.Н.Кызим, А.Я.Муллагильдиной. – Харьков.: Основа, 1999.
2. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, П.И.Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
3. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
4. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
5. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб: РГПУ им.А.И.Герцена, 2009.
6. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования / Н.Э.Бауман. – М.: Искусство, 1962.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. – СПб.: Издательство Лань, 2000.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
10. Голев А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНИЦТ и КПП МК СССР. – М., 1988.

11. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д.Гольберг, Р.Р.Дондуковская. – М.: Советский спорт, 1989.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. – М.:ФиС, 1986.
13. Жужиков В.А. 650 гимнастических упражнений / В.А.Жужиков. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
14. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В.Захаров. – М.: Искусство, 1983.
15. Кодекс этики общероссийской общественной организации «всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла», утвержденный решением Президиума ФТСАРР от 5 июня 2020 г. № 118. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fdsarr.ru/upload/iblock/630/6eq5fv8avuyun4ml6bs759wkoopnk4ovf9/Kodeks-Etiki-FTSARR-protokol-ot-05.06.2020-118.pdf> (дата обращения 27.04.2024).
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А.Макарова, С.А.Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
21. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
22. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, Е.В.Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.
23. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Харьков, 1995.
24. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н.Веракса и др. – М.: SPORT, 2016.
25. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей / О.А.Новиковская. – СПб.: Корона-принт, 2005.
26. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 252-258.
27. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

28. Петерсон Л. Дети на сцене: как помочь молодому таланту найти себя / Л.Петерсон, Д.Коннор. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
30. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014.
31. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам / Ю.А.Попов. – М.: Физическая культура, 2010.
32. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденные приказом Минспорта России от 9 марта 2023 г. № 154. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/vidy-sporta-razvivaemye-na-obshherossijskom-urovne/neolimpijskie-vidy-sporta-1/akrobaticeskij-rok-n-roll-1/>.
33. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева и др. – М.: Спорт, 2016.
34. Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями) / Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» [Текст]: / Е.Н.Балунова, М.Ю.Баранов и др. – М.: Издательство Кетлеров, 2017. – 320 с., ил.
35. 35.Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И.Григорьева. – М.: Спорт, 2015.
36. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
37. Психология физической культуры / Под общей редакцией Б.П.Яковлева, Г.Д.Бабушкина. – М.: SPORT, 2016.
38. Пуни А.Ц. Психология: учебник для техникумов физической культуры / А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
39. Рудик П.А. Психология: учебник для тренеров / П.А.Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
40. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
41. Сосина В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю.Сосина, В.А.Нетоля. – Киев: НУФВСУ, изд-во «Олимпийская литература», 2014.
42. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я.Степаненкова. – М.: Академия, 2001.
43. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997.
44. Терехин В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева, Е.С.Крючек, М.Ю.Баранов. – М.: СПОРТ, 2015.
45. Терехина Р.Н. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева и др. – М.: СПОРТ, 2015.

46. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
47. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю.Хартман, Х.Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988.
48. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов // И.А.Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Электронные ресурсы:

49. Сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (All Russian Federation of DanceSport and Acrobatic Rock'N'Roll, FDSARR) [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <http://vftsarr.ru>.
50. Сайт Всемирной федерации танцевального спорта (World DanceSport Federation, WDSF) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>.
51. Сайт Всемирной конфедерации рок-н-ролла (World Rock'N'Roll Association, WRRC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wrrc.dance>.
52. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru>.
53. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>.
54. Сайт Департамента спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.mos.ru>.
55. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>.
56. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>.
57. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.
58. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.
59. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.
60. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>.

Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к ДОПС

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-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					
		5	6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8	2	1		
		1.	Общая физическая подготовка	87	91	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	84	97	168	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	23	32	60	91
4.	Техническая подготовка	90	120	164	215	358	408
5.	Тактическая подготовка	3	7	17	24	33	34
6.	Теоретическая подготовка	8	12	12	17	24	29
7.	Психологическая подготовка	4	9	11	18	24	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	4
9.	Инструкторская практика	0	0	2	4	20	20
10.	Судейская практика	0	0	3	6	17	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	12	12

12.	Восстановительные мероприятия	1	2	5	7	19	21
Общее количество часов в год		260	312	416	624	832	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
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
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
Здоровьесбережение			
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);	в течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
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
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
2			
3	<p>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>		

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

Этапы спортивной подготовки	Наименование мероприятий, формы, темы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки (НП)	Лекции: 1. Что такое допинг и допинг – контроль; 2. Исторический обзор проблемы допинга; 3. Последствия допинга для здоровья;	январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА», тренеры-преподаватели, администрация
	1. Допинг и зависимое поведение; 2. Профилактика допинга;	март, апрель	
	1. Как повысить результаты без допинга; 2. Причины борьбы с допингом	сентябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	Лекции: 1. Всемирный антидопинговый Кодекс и Общероссийские антидопинговые правила; Антидопинговое законодательство России; Расследование возможных нарушений антидопинговых правил	январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА», тренеры-преподаватели, администрация
	1. Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил; 2. Система ADAMS и требования к тестированию; 3. Специфика распространения допинга в различных видах спорта; 4. Последствия применения допинга для здоровья	март	
	1. Фармакологическая поддержка в различные периоды спортивной подготовки (использование лекарственных препаратов); 2. Права и обязанности спортсменов;	апрель	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Применение БАД в спорте, плюсы и минусы; 4. Процедура допинг-контроля 		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Биологический паспорт спортсмена; 2. Правила заполнения протокола допинг-контроля. 3. Что такое допинг и допинг – контроль; 4. Исторический обзор проблемы допинга. 	сентябрь	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Последствия допинга для здоровья; 2. Допинг и зависимое поведение; 3. Профилактика допинга; 4. Как повысить результаты без допинга; 5. Причины борьбы с допингом. 	декабрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)	<p>Лекции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всемирный антидопинговый Кодекс и Общероссийские антидопинговые правила; 2. Антидопинговое законодательство России; <p>Расследование возможных нарушений антидопинговых правил</p>	январь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА», тренеры-преподаватели, администрация
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ответственность спортсменов и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил; 2. Система ADAMS и требования к тестированию; 3. Специфика распространения допинга в различных видах спорта; 4. Последствия применения допинга для здоровья 	март	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фармакологическая поддержка в различные периоды спортивной подготовки (использование лекарственных препаратов); 2. Права и обязанности спортсменов; 3. Применение БАД в спорте, плюсы и минусы; 4. Процедура допинг-контроля 	апрель	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Биологический паспорт спортсмена; 2. Правила заполнения протокола допинг-контроля. 3. Что такое допинг и допинг – контроль; 4. Исторический обзор проблемы допинга. 	сентябрь	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Последствия допинга для здоровья; 2. Допинг и зависимое поведение; 3. Профилактика допинга; 4. Как повысить результаты без допинга; 5. Причины борьбы с допингом. 	декабрь	
-	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов	октябрь-ноябрь	в онлайн режиме
-	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	август	актуализировать информацию
УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт» Москомспорта	по плану, утвержденному Москомспортом	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Проведение антидопингового тестирования спортсменов и тренеров-преподавателей	декабрь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
НП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ	Ознакомление с запрещенным списком препаратов спортсменов и тренеров-преподавателей	декабрь	тренеры-преподаватели, администрация

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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 элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в течение переходного периода спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		