

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»**

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
Протокол № 04.04.2023г,

«Утверждаю»
Директор БУ ДО ОО «СШОР № 3»
_____ В.А.Новиков
№ «04» апреля 2023 г.

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



**Возраст спортсменов: 6-18 лет и старше
Срок реализации: свыше 10 лет**

**СОСТАВИТЕЛИ:
Горбачева М.Ф., тренер-преподаватель,
Антошкина Т.А. методист; «Отличник физической культуры»
Вышинская А.С., заместитель директора**

Орел-2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3-4
1.	Общие положения	4-5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-24
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	6-8
2.2.	Объем Программы	8-9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	13-16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17-19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	19-22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22-24
3.	Система контроля	24-44
3.1.	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	24-26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	26-28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28-44
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	44-71
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	44-71
4.2.	Учебно-тематический план.	71
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	71
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	72-79
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	72-75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	75-76
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	76-79
	Приложение №1 (Годовой учебно-тренировочный план)	80-81
	Приложение №2(Учебно-тематический план)	82-87

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки и является основным документом для подготовки гимнасток высокой квалификации. Программа реализуется в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – учреждение) и регламентирует процесс спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по акробатическому рок-н-роллу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в акробатическом рок-н-ролле;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа раскрывает основополагающие аспекты организации и осуществления учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов по акробатическому рок-н-роллу.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;
- постепенность – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной

При разработке программы также предусмотрен механизм, обеспечивающий преемственность при переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки. Учтены материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и районных соревнований по видам спорта

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 959 (далее – ФССП).

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин по акробатическому рок-н-роллу в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Дисциплины	Номер-код
А-класс микст	1500021811 Я
В-класс микст	1500031811 Я
М-класс микст	1500011811 Л
формейшн микст	1500041811 Я
буги-вуги	1500051811 Я

формешн	1500071811 Б
---------	--------------

Программа разработана с учетом с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1264, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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”;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Рок-н-ролл (англ. раскачиваться и вертеться) – парный бытовой импровизированный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50-х г. XX века. Современный рок-н-ролл - головокружительная акробатика в сочетании с бешеным темпом и сложнейшим танцем.

Танец изобилует множеством различных поддержек, быстрым темпом и поэтому профессиональное исполнение рок-н-ролла требует определенных акробатических навыков и тренировок.

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением, в соответствии с правилами соревнований.

Акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки «рок-н-ролл». При этом наличие однотипного аккомпанемента вовсе не обедняет этот вид соревнований – так разнообразны выполняемые спортсменами композиции.

Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца. Рок-н-ролл – это постановочный танец. Его танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе состоящей из целиком женщин (мужчин) или из пар.

Акробатический рок-н-ролл – род спортивных танцев, сочетающих танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими или акробатическими элементами.

Рок-н-ролл имеет три составляющих: основной ход, закручивание и раскручивание. Основной ход очень похож на джайв и для разучивания прост, остальные же два элемента красиво исполнить способны лишь опытные танцоры. Основным элементом рок-н-ролла является спортивный шаг.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №2.

Таблица №2.

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

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства:

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической, теоретической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, представленного в таблице №2.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— медицинской справки о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

— соответствия возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 10 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях врачебно-физкультурного диспансера.

2.2. Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

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

:

Форма обучения по программе: очная, очная с применением дистанционных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых, индивидуальных, контрольных учебно-тренировочных занятий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

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

Учебно-тренировочное занятие рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса возможно:

- объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) проводятся на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства и с обучающимися, включенными в списки кандидатов в сборные команды региона и РФ.

Контрольные занятия используются на всех этапах спортивной подготовки с целью оценки качества подготовленности спортсменов и перевода их на последующий этап обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие **учебно-тренировочные мероприятия (сборы)** – Таблица №4. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

Таблица №4

№ № п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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 мероприятиям.	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям.				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.	-	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 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план Департамента физической культуры и спорта Орловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются **спортивные соревнования**. При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным региональным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица №5.

Таблица № 5.

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	3	3

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

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

Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить теоретическую, общую физическую подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение различных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям ФССП по художественной гимнастике.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к Программе.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- планируют проведение учебно-тренировочных занятий, включающих инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Основные направления воспитательной деятельности:

- Гражданско-патриотическое, нравственное: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству. воспитание преданности и любви к

Отечеству, формирование чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям, воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

— Профориентационная деятельность: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Здоровьесберегающая деятельность: формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Развитие творческого мышления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в учебно-тренировочных группах и в организации;
- наличие воспитательной работы во всех видах и формах деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Основные формы организации воспитательной деятельности:

- Посещение музеев;
- Встречи с известными людьми, спортсменами, ветеранами спорта, войны и др.;
- Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;
- Участие в спортивных соревнованиях, в показательных выступлениях различных уровней, мастер-классы для обучающихся;
- Просмотр спектаклей, фильмов;
- Экскурсии;
- Общешкольные спортивные праздники, Дни здоровья, фестивали и др.
- Беседы, психологические тренинги, игровые программы;
- Родительские собрания;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице №6. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица №6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

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

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;
- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблица №7.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. С обучающимися на занятиях доводятся сведения о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Последствия допинга для здоровья спортсменов». Теоретические занятия, беседы, индивидуальные консультации, оформление стендов.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Виды нарушений антидопинговых правил.». Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушений антидопинговых правил.» Формирование антидопинговой культуры. Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил.» Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	«Виды нарушений антидопинговых правил», теоретические занятия. Формирование антидопинговой культуры	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил.» Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Процедура допинг-контроля», теоретические занятия	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

			обеспечение в СШОР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по художественной гимнастике.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя
- уметь определять и исправлять ошибки при выполнении гимнастических элементов;
- уметь руководить командой во время соревнований;
- знать правила соревнований по художественной гимнастике, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Теоретическая подготовка.						
1.	История развития физической	-	-	1	-	-

	культуры и спорта в России.					
2.	История Олимпийского движения	-	1	1	-	-
3.	История развития акробатического рок-н-ролла в РФ, регионе и СШОР №3.	-	-	1	-	-
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	-	1	-	-	-
5.	Единая Всероссийская спортивная классификация. Содержание норм и требований ЕВСК по акробатическому рок-н-роллу.	-	-	1	1	-
6.	Требования к местам занятий акробатическим рок-н-роллом, подготовка мест занятий, обеспечение безопасности на занятиях. Страховка	-	1	1	1	-
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий ФК и спортом на организм занимающихся.	-	1	-	-	-
8.	Спорт и здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня, режим питания. Отказ от вредных привычек. Предотвращение допинга в спорте.	-	1	1	1	1
9.	Медицинский контроль. Самоконтроль. Предупреждение травматизма. Оказание 1-ой доврачебной помощи.	-	1	1	1	2
10.	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки: физическая, техническая, тактическая подготовка. Техника выполнения отдельных элементов.	-	-	1	2	3
11.	Планирование и учет спортивной	-	-	1	3	

	тренировки. Структура занятия. Содержание частей тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для различных частей занятий. Составление произвольных комбинации для младших спортсменов. Знакомство с конспектом занятия.					3
Практическая подготовка.						
1.	Проведение частей тренировочного занятия: разминки, заключительной части, помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части занятия.	-	4	4	3	-
2.	Оказание помощи тренеру в проведении занятий с младшими спортсменами	-	-	-	5	2
3.	Инструкторская практика. Проведение занятий с группой спортсменов.	-	-	-	-	7
	Итого:	-	10	13	17	18

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	ТСС		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1. Теоретическая подготовка						
1.	Значение правил соревнований. Виды соревнований.	-	1	1	-	-
2	Положение о соревнованиях. Заявки. Программа соревнований.	-	-	1	1	2
3	Права и обязанности участников соревнований, представителей	-	1	1	-	-

	команд и тренеров					
4	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.	-	1	1	-	-
5	Требования к местам проведения соревнований. Подготовка протоколов соревнований.	-	1	1	1	-
6.	Определение победителей личного и командного первенства.	-	1	1	2	-
7.	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	1	2	2
8	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	1	2	4
2. Практическая подготовка						
1	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	2	3	2	3
2	Практика судейства соревнований учреждения в качестве судьи на виде, секретаря, информатора.	-	-	2	6	8
	Итого:	-	7	13	16	19

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

№ п/п	Мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Медицинский осмотр	врачи ОВФД	+	+	+	+	+
2.	Наблюдения в процессе тренировочных занятий	тренер-преподават.,	+	+	+	+	+

		медработник учреждения					
3.	Контроль за санитарно – гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания	медработник учреждения. тренер-преподават.	+	+	+	+	+
4.	Контроль за выполнением спортсменами. имеющими рекомендации врача	тренер-преподават., медработник учреждения	+	+	+	+	+

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных гимнасток.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей каждой спортсменки и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления.	тренером-преподавателем	+	+	+	+	

	(создание положительного эмоционального фона тренировки)							+
3.	Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания, закаливание)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	+	+	+	+		+
4.	Физиотерапевтические средства (витаминация, массаж, баня)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	-	-	+	+		+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

. 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы. Контроль за общей и специальной физической подготовкой проводится в виде тестирования на контрольных занятиях в тренировочных группах. Для контроля технической и тактической подготовки

проводятся контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования

. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- стабильность состава обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся

— приобретение опыта регулярного и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— укрепление здоровья обучающихся.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– количество спортсменов, повысивших разряд;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

– количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР.

на этапе высшего спортивного мастерства:

– сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

– сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

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

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Бег на 20 м	сек	Не более		Не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10м	сек	Не более		Не более	
			16,0	16,0	15,0	15,0
1.3.	Бег непрерывный в	мин.	Не менее		Не менее	

	свободном темпе		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	Кол-во 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 И.П.	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			8	7	8	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы СФП						
2.1.	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	сек.	Не менее		Не менее	
			5.0		5.0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	сек.	Не менее		Не менее	
			5.0		5.0	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 20 м	сек	Не более	
			4,5	4,8
1.2	Челночный бег 3x10м	сек	Не более	
			13,0	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин.	Не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			6	3
2. . Нормативы СФП				
2.1.	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	сек.	Не менее	
			10	
2.2.	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов (упражнение «мост») Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10	

2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках.	кол-во 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 И.П.в течение 30 сек.	кол-во 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»		
2.7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 20 м	сек	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	кол-во раз	Не менее	
			10	6
2. Нормативы СФП				
2.1.	Подъем ног до угла 90 градусов из виса на гимнастической стенке	Кол-во раз	Не менее	
			13	8
2.2	Подъем ног до угла 90 градусов из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

*Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап
высшего спортивного мастерства*

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 20 м	сек	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	кол-во раз	Не менее	
			15	10
2. Нормативы СФП				

2.1.	Подъем ног до угла 90 градусов из виса на гимнастической стенке	Кол-во раз	Не менее	
			15	10
2.2	Подъем ног до угла 90 градусов из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Вопросы

для оценки теоретической подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

1. История развития физической культуры и спорта в мире и в России. История развития избранного вида спорта	
Тема	Примерные вопросы по теме.
Тема 1. Физическая культура — важное средство всестороннего развития личности	<ul style="list-style-type: none"> - Как влияют занятия спортом на умственную работоспособность человека?(у тренированного человека улучшается память, внимание) - - Какие моральные качества развиваются в процессе занятий спортом? (В спортивной борьбе раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики). - Какие качества характера формируются в процессе занятий спортом? (сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка). - Какое качество формируется у человека при многократном и многочисленном выполнении физических упражнений? (трудолюбие) - Какое эстетическое удовольствие от занятий спортом получает человек? (грациозность и виртуозность владения собственным телом, формирование красивого тела человека, красота костюмов спортсменов, оформление спортивного зала)
Тема 2. Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> -Как влияют физическая культура и спорт на здоровье человека?(формирует правильную осанку, обеспечивают красивую фигуру, улучшают кровообращение, снимают стресс, воспитывают характер человека) -Какое влияние оказывают занятия спортом на дыхательную систему? (повышается вентиляция лёгких,

	<p>увеличивается жизненная ёмкость лёгких)</p> <p>-Какое влияние оказывают занятия спортом на сердечно-сосудистую систему? (улучшается доставка крови к органам, улучшатся их кровоснабжение, соответственно улучшается питание органов и систем организма).</p> <p>-Какое влияние оказывают занятия спортом на опорно-двигательный аппарат? (повышается устойчивость костей к нагрузкам, укрепляются мышцы)</p> <p>- Какое влияние оказывают занятия спортом на нервную систему?(снижают состояние стресса, помогают отвлечься от тревожных мыслей, улучшают мозговую активность)</p>
<p>Тема 3. История Олимпийского движения.</p>	<p>- Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(символ дружбы пяти континентов).</p> <p>Кто был основателем современных олимпийских игр?(Пьер де Кубертэн)</p> <p>Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)</p> <p>- Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.)</p> <p>- На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны - организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции).</p> <p>- Как часто проводятся Олимпийские игры (один раз в четыре года)</p> <p>- Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)</p> <p>- Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)</p> <p>- Кого не допускали на Игры в Древней Греции? (Женщин, рабов)</p> <p>- Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)</p> <p>- Где и когда проходили игры XXII Олимпиады? (В г. Москве, 1980 г.)</p> <p>- Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?(в период проведения игр прекращались войны)</p> <p>- Какая организация руководит современным олимпийским движением? (Международный олимпийский комитет- МОК)</p> <p>- Назовите Российский город, который был столицей Олимпийских игр? (Сочи)</p> <p>- Какое животное было талисманом Олимпийских игр в Москве в 1980г (Медведь)</p> <p>- Назовите наиболее известных чемпионов олимпийских игр в вашем виде спорта.</p> <p>- В какой стране проводились первые Олимпийские игры современности?(Греция)-</p> <p>- В каком году прошли первые Олимпийские игры современности? (1896г)</p> <p>Какого цвета полотнище Олимпийского флага (белое)</p>
<p>Тема 4. История развития избранного вида спорта в</p>	<p>- Когда возник вид спорта?</p> <p>- Назовите выдающихся спортсменов вида спорта.</p> <p>- Каких российских спортсменов вашего вида спорта вы</p>

мире и России.	<i>знаете.</i>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Единая Всероссийская спортивная классификация	
<p>Тема 1. Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>В каком году был возрожден комплекс ГТО в России? (2014г)</i> - <i>Кто стал инициатором возрождения программы ГТО? (В.Путин)</i> - <i>Как расшифровывается аббревиатура ГТО (Готов к труду и обороне)</i> - <i>Когда «родился» первый комплекс ГТО?(1931 год)</i> - <i>Сколько ступеней в современном комплексе ГТО? (10 ступеней).</i> - <i>Какой возраст охватывает современный комплекс ГТО? (от 6 до 70 лет)</i> - <i>Чем награждаются люди, выполнившие нормы ГТО своей ступени? (знаком)</i> - <i>Какой знак может получить, выполнивший нормы ГТО? (золотой, серебряный, бронзовый)</i>
<p>Тема 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Что такое Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.</i> - <i>Что определяет Единая всероссийская спортивная классификация? (определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, а также устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников).</i> - <i>Какие разряды могут быть присвоены спортсмену?(3,2,1 юношеские, 3,2,1 взрослые, КМС)</i> - <i>Какие звания могут быть присвоены спортсмену? (МС, МСМК)</i> - <i>На какой срок присваиваются спортсмену разряды?(на два года)</i>
3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков	
<p>Тема 1. Костно-мышечная система, её строение и функции</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Из чего состоит скелет человека? (кости)</i> - <i>Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник)</i> - <i>Перечислите основные суставы верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный)</i> - <i>Перечислите основные суставы нижних конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный)</i> - <i>Назовите самую большую дыхательную мышцу. (диафрагма)</i> - <i>Перечислите группы мышц (мышцы головы и шеи, мышцы туловища, мышцы конечностей)</i> - <i>Какие движения осуществляются в локтевом суставе (сгибание, разгибание)</i> - <i>Какая мышца обеспечивает движение крови по сосудам и доставку жизненно важных веществ к тканям</i>

	<p>(сердечная).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сколько костей в скелете человека? (более 200) - Какие мышцы работают при сгибании туловища из положения лежа на спине (мышцы брюшного пресса) - Что является причиной нарушения осанки (слабая мускулатура)
<p>Тема 2. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь) - Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок времени) - Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты) - Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце) - Какова частота сердечных сокращений у здорового человека в покое (60-80 уд/мин) - Что происходит с ЧСС при физической нагрузке? (увеличивается) - Частота сердечных сокращений у детей больше или меньше, чем у взрослых? (больше) - У тренированных людей по сравнению с нетренированными ЧСС в покое выше или ниже? (ниже) - По каким сосудам течет кровь от сердца к органам и тканям (артерии) <p>Как называется самая большая артерия организма человека? (аорта)</p> <p>- Какой прибор используется для измерения давления? (тонометр)</p>
<p>Тема 3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Через какой орган воздух попадает в организм человека? (нос) - Из чего состоит дыхательная система организма человека? (легкие и дыхательные пути: верхние и нижние) - Назовите главный орган дыхания человека (легкие) - Что входит в верхние дыхательные пути (нос, носоглотка, ротовая полость) - Что входит в верхние дыхательные пути (гортань, трахеи, бронхи). - Какие фазы включает дыхание? (вдох и выдох) - Перечислите основные параметры, характеризующие процесс дыхания человека (частота дыхания, жизненная емкость легких) - Какова частота дыхания человека в покое? (12-18 вдохов в минуту) - Что такое жизненная емкость легких (это максимальное количество воздуха (л), которую может вдохнуть человек после максимально глубокого выдоха) - Чему равна жизненная емкость взрослого человека? (примерно 3,5 литра) - Чему равна жизненная емкость у тренированного человека? (4,5-5 литров) - Каким прибором измеряется жизненная емкость легких? (спирометр) - Что происходит с частотой дыхания у хорошо тренированных людей (уменьшается)

	-Что происходит с жизненной емкостью легких у хорошо тренированных людей (увеличивается)
Тема 4. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	-Какую функцию выполняет нервная система человека (управление жизнедеятельностью всего организма). - Нервная система человека делится на (центральную и периферическую нервную системы) -Из чего состоит центральная нервная система организма человека? (головной и спинной мозг) - Каково строение головного мозга?(два полушария, ствол мозга и мозжечок) - Какая часть головного мозга отвечает за координацию движений и вестибулярную функцию, за поддержание равновесия и поз, что важно для гимнастических упражнений (мозжечок). -Что такое рефлекс? Это ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды.
Тема 5. Органы пищеварения и выделения	- Для чего человеку нужна пища? (для получения питательных веществ) - Что относится к органам пищеварения? (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкие и толстые кишки) - Что является главным фильтром нашего организма (почки) -Сколько почек у человека? (две) - Что, кроме почек, является органами выделения у человека(потовые железы)
Тема 6. Органы чувств	- Сколько органов чувств у человека? (пять) -Для чего человеку нужны органы чувств? (для познания человеком окружающей среды) Какой орган чувств является самым большим? (кожа) - Перечислите органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык и кожа) -Какой орган определяет вкус еды? (язык) - Какой орган чувств отвечает за зрение человека (глаза) - Какой орган чувств отвечает за ощущение запахов, обоняние?(нос) -Какой орган является органом слуха? (Ухо) - Какой орган чувств отвечает за осязание? (кожа) -Куда посылается информация, которую получают органы чувств из окружающей среды?(в головной мозг)
4. Спорт и здоровый образ жизни.	
Тема 1. Личная и общественная гигиена	- Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером) - Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья) - Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде (Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм) -Какая температура тела является нормальной для человека? (36,6 градусов)
Тема 2. Закаливание	- Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода) - Назовите основные правила закаливания (закаляться нужно

<p>организма юного спортсмена</p>	<p><i>постепенно, начал закаливание – не бросай и не делай перерывов, используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Какие приемы закаливания можно использовать в домашних условиях? (Перед сном обязательно проветривать свою комнату. Утром выполнять зарядку при открытой форточке. Обтираться водой комнатной температуры. Принимать душ)</i> - <i>В какое время го да лучше всего начинать закаляться? (Летом).</i> - <i>Что является целью закаливания? (повышение иммунитета человека)</i>
<p>Тема 3. Требования к питанию юных спортсменов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)</i> - <i>Что полезно есть на завтрак?(кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)</i> - <i>Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов)</i> - <i>Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день)</i> - <i>Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин)</i> - <i>Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток времени для приема пищи (4-5 часов)</i> - <i>Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет)</i> - <i>Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5 -2 литра)</i> - <i>На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы)</i> - <i>Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягод)</i> - <i>Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз)</i> - <i>Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).</i>
<p>Тема 4. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек)</i> - <i>Что помогает перейти от сна к бодрствованию? (утренняя гимнастика)</i> - <i>От чего, в большей степени, зависит здоровье человека? (от образа жизни: 50%)</i> - <i>Какое влияние оказывает на организм человека гиподинамия? (ухудшает здоровье)</i> - <i>Какие вредные привычки вредят здоровью человека? (табакокурение, употребление наркотиков, спиртных напитков)</i> - <i>Какая система организма человека в большей степени страдает от курения? (дыхательная)</i>

	<p><i>-Какое вредное вещество содержится в табачных изделиях и наносит вред человеку?(никотин)</i> <i>К чему приводит малоподвижный образ жизни? (к различным заболеваниям)</i></p>
<p>5. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте</p>	
<p>Тема 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте</p>	<p>- Для чего нужен медицинский контроль за спортсменами? (для сохранения их здоровья во время спортивной деятельности)</p> <p>-Что такое врачебный контроль? (система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена)</p> <p>-Что является компонентами медицинского осмотра спортсмена?(наружный осмотр, антропометрические исследования, обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, проведение функциональных проб)</p> <p>-В какой медицинской организации проходят врачебный контроль спортсмены (во врачебно-физкультурном диспансере)</p>
<p>Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом</p>	<p>- Что такое самоконтроль? (система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью)</p> <p>- Что такое физическое развитие? (изменения, происходящие в результате роста и развития человека)</p> <p>- Перечислите основные показатели физического развития человека? (рост, вес, окружность грудной клетки)</p> <p>-Чем измеряется окружность грудной клетки? (сантиметром)</p> <p>-Куда спортсмен записывает данные самоконтроля? (в дневник самоконтроля)</p> <p>-Какие параметры самоконтроля фиксируются в дневнике?(объективные и субъективные)</p> <p>-Что является объективными показателями самоконтроля?(частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты)</p> <p>-Что является субъективными показателями самоконтроля? (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, желание заниматься спортом)</p>
<p>Тема 3. Понятия об утомлении и переутомлении</p>	<p>- Что такое утомление?(состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности)</p> <p>- В результате чего появляется утомление на тренировке? (в результате напряженной мышечной деятельности)</p> <p>-Что является признаками утомления?(покраснение кожных покровов, потоотделение, головокружение, одышка, нарушение координации движений)</p> <p>-Что такое переутомление? (крайняя степень утомления)</p> <p>-Что может стать причиной переутомления? (недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая</p>

	<p>нагрузка в течение длительного времени) - К чему приводит переутомление? (к истощению организма)</p>
Тема 4. Восстановительные мероприятия в спорте	<p>- Для чего нужны восстановительные мероприятия во время тренировочной работы?(чтобы сохранить высокую работоспособность спортсмена) - Какие гигиенические средства используются в качестве восстановления в процессе тренировки? (душ, ванны, баня, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня) - Что такое спортивный массаж?</p>
Тема 5. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	<p>- Каким образом должны укладываться гимнастические маты под снарядом? (ровно, не накладывая их друг на друга) -Как правильно надо приземляться во время соскока со снарядов? (надо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая). - Что запрещается на занятиях гимнастикой? (выполнять без страховки сложные элементы и упражнения). -Какими должны быть ладони при выполнении упражнений на снарядах?(сухими) - Что должен сделать спортсмен, если он плохо себя почувствовал при выполнении упражнения?(перестать выполнять упражнение и сказать об это тренеру) - Можно выполнять упражнения на неисправном снаряде?(нельзя)</p>
Тема 6 Профилактика травматизма в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при спортивных травма и неотложных состояниях .	<p>- Что нужно делать, если твой товарищ получил травму на тренировке?(сообщить тренеру) - Какие типичные травмы встречаются при занятиях гимнастикой? (ссадины, потертости и срывы мозолей) - С чего начинается любое занятие физической культурой (спортом)? (с разминки) - Что необходимо сделать при ушибе (наложить холод) - Что можно использовать в качестве холода при ушибе? (снег, лед, смоченный в холодной воде платок) - Что необходимо сделать при носовом кровотечении? (наложить холод на переносицу, голову опустить вниз) - Что необходимо сделать при капиллярном кровотечении?(обработать йодом) -Что необходимо сделать при растяжении (наложить холод и тугую повязку) - Как нужно накладывать жгут при артериальном кровотечении? (выше раны) - Что является причин солнечного удар?(перегревание) - Что является первым симптомом обморожения?(побеление кожи) - В чем заключается первая помощь при переломе? (наложить шину) - Первая помощь при обморожении? (растереть обмороженное место рукой)</p>
6. Сущность спортивной тренировки юных спортсменов	
Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки юных	<p>- Что такое спортивная тренировка? (специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов) - Что является основным средством спортивной</p>

спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки	<p>тренировки? (физические упражнения)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие методы используются на тренировке для овладения двигательным действием? (слово, показ и упражнение) - С помощью чего можно оценить физическую нагрузку? (измерив пульс)
Тема 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке	<ul style="list-style-type: none"> - В каких формах может осуществляться тренировочный процесс? (учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования, самостоятельные занятия) - В какой части занятия проводится разминка? (В начале занятия) - Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? (разминка, основная часть и заключительная часть) - Для чего проводится разминка? (подготовить организм спортсмена к основной нагрузке: разогреть мышцы, активизировать дыхание и кровообращение) - Что значит «подготовить организм к нагрузке»? (включить в работу сердечно-сосудистую, дыхательную системы, разогреть мышцы) - Какие задачи решаются в основной части учебно-тренировочного занятия? (обучение правильному выполнению соревновательных упражнений - техническая подготовка, развитие двигательных качеств, обучение тактике ведения спортивной борьбы) - Какие задачи решаются в заключительной части учебно-тренировочного занятия? (снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние) - Что такое спортивные соревнования? (соревнования среди спортсменов и команд по различным видам спорта, для выявления лучших) - С какой целью используются самостоятельные занятия в учебно-тренировочном процессе? (для устранения слабых мест в физической подготовке)
7. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки	
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Какие качества, кроме физической подготовки, необходимы спортсмену для достижения высоких результатов? (волевые) - Какие волевые качества необходимы спортсмену? (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание). - Для чего спортсмену необходима психологическая подготовка? (для психологической подготовленности спортсмена) - Как называется ответ организма на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку? (стресс)
Тема 2. Виды подготовки спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> - Что предполагает физическая подготовка спортсмена? (развитие физических качеств спортсмена) - Какие качества развивает гимнастика (акробатика)?

	<p>(гибкость, сила, координация) Какое качество развивается в упражнениях на бревне? (равновесие) -Что такое физическая подготовленность?(уровень развития физических качеств человека) С помощью чего можно оценить уровень физической подготовленности спортсмена? (с помощью тестовых упражнений) - Перечислите основные физические качества человека (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость) -Что такое сила? (способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений) -Как называется прибор для измерения силы? (динамометр) -Что такое ловкость?(способность управлять своими движениями во времени и пространстве (равновесие, точность и др.), быстро овладевать новыми движениями во времени и пространстве). -Что такое гибкость?(способность выполнять движения с большой амплитудой) В каком возрасте лучше развивать гибкость? (в детском и юношеском) -Какие упражнения используются для развития гибкости?(упражнения с максимальной амплитудой) -Что такое выносливость?(способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление) -Что такое быстрота? (способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью) -Какая бывает физическая подготовка (общая и специальная) -На что направлена общая физическая подготовка? (на гармоничное физическое развитие спортсмена) - На что направлена специальная физическая подготовка? (на развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта) -- Что такое техническая подготовка? (владение спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данного вида спорта). - Что такое тактическая подготовка (процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности)</p>
8. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов	
<p>Тема 1. Закономерности развития спортивной формы. Особенности периодов спортивной тренировки.</p>	<p>- Сколько периодов выделяют в спортивной тренировке?(три) - Перечислите периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный) - Чем обусловлена периодизация спортивной тренировки?(спортивная форма спортсмена не может оставаться на одном уровне в течение года, участием в соревнованиях)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое «спортивная форма спортсмена»? (состояние спортсмена, в котором он может добиваться своих максимальных результатов) - В какой период тренировочного процесса спортсмен достигает пика своей спортивной формы? (соревновательный период) - Какие задачи решает переходный период в тренировочном процессе? (относительный отдых спортсмена, временное снижение спортивной формы)
9. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение	
<p>Тема 1. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Какова цель спортивных соревнований? (достижение максимальных результатов) - На каких соревнованиях осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсменов? (контрольных) - Для чего предназначены подготовительные соревнования? (для приобретения соревновательного опыта) - С какой целью проводятся показательные соревнования? (с целью популяризации вида спорта) - Что такое открытые соревнования? (соревнования, на которые приглашаются спортсмены или команды других коллективов) - Почему соревнования называются «личными»? (потому что в соревнованиях определяются места участников только в личном первенстве) - Среди кого определяются победители в командных соревнованиях? (среди участвующих команд) Какие существуют соревнования по возрастным категориям участников? (детские, юниорские, для взрослых) - Какие существуют соревнования по масштабу? (районные, городские, региональные, всероссийские, Олимпийские) - Какие соревнования имеют самый высокий ранг? (Олимпийские игры) - Как называют спортсмена, занявшего 1-е место на соревнованиях? (чемпион) Нужна ли разминка перед спортивными соревнованиями? (обязательна)
<p>Тема 2. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Что включают в календарь спортивно-массовых мероприятий? (перечень соревнований, которые будут проводиться в годичном цикле) - Кто составляет календарь спортивно-массовых мероприятий? (организация, ответственная за проведение) - Какими документами регламентируются спортивные соревнования? (правилами соревнований по виду спорта, положением о соревнованиях) - Кто проводит спортивные соревнования? (главная судейская коллегия) - Кто входит в состав главной судейской коллегии?

	<p>(главный судья, главный секретарь, судьи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая) - Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)
--	--

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, коротким, средним и длинным шагом, змейкой, с остановкой, в полуприседе, с поворотами, левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, со сменой направляющего, левым, правым боком приставным шагом, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с выпрыгиванием вверх, с поворотами на 180°, 360°, махами ног вперед, семенящий бег. • Бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи).
Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну, круг, шеренгу, в две шеренги, в две колонны и обратно, по определенному сигналу, 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: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!» «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на «1-2» и т. п.
Общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> • Для пальцев и кисти: сжатие пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев. • Для сгибателей и разгибателей предплечья: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
Общеразвивающие упражнения для туловища	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног (прямых, согнутых) из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;

	<p>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; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге (с опорой на партнера); 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; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. • 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. • Для стопы и голени: поднимание на носки, стойка на пятках; ходьба на полупальцах, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя, вправо, влево.
<p>Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности в суставах</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Для увеличения подвижности шейного отдела: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. • Для увеличения подвижности в кистях: 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. • 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. • 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. • 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, стоящей сзади ноги; в стойке ноги врозь перенос

	<p>тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (ноги на ногу).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Общеразвивающие упражнения для расслабления мышц</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • На расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные, круговые дугообразные движения рук в полуприседе, выпаде, полунаклоне; размахивание свободно висящими руками при повороте в стороны туловища; потряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные опускания рук с акцентом на расслабление. • 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).
<p>Упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на одной и двух ногах; с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (180°, 90°); ноги вместе – ноги врозь; через линии, через предметы, скакалку, веревочку; в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах); с продвижением вперед; из кружка в кружок, вокруг предметов; вверх с доставанием

	подвешенных предметов; в длину с места.
Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашки», «Салки», «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пустое место», «Удочка». Игры на задания «кто быстрее», «кто дальше», «кто точнее». «кто сильнее» и др. Эстафеты с преодолением препятствий, переноской предметов, с бегом, метанием и др. Элементы спортивных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис
Легкоатлетические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Бег с изменением темпа, бег с ускорением, бег на скорость 30м,60м,100м Бег 200-300м. Кроссовый бег 500м-2км. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов до 1 кг.
Лыжная подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на лыжах различными способами. Катание с горы. Прогулки на лыжах
Плавание	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание 25 м , 59 м произвольным способом без учета времени.

Этап начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка	
Упражнения на развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с гантелями (250 гр), набивными мячами (500 гр), резиновыми амортизаторами. Отжимания от скамейки, стула, тумбы; упражнения с гантелями – наклоны, приседания. • Упражнения на пресс (из положения лежа на спине – подъем туловища в сед, наклон к ногам; поднимание ног в угол 90° или 180° за голову – «складка») до 8-10 раз за один подход. • Упражнения для мышц ног: приседания (до 10-15 раз за один подход); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голени стопом (20 раз на двух ногах, по 10 раз на каждой). • Упражнения для мышц спины: разгибание туловища с поворотом влево и вправо, прогнувшись назад, – «лодочка» до 20 раз; упражнение в позе «лодочка» (20 сек.).
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 10, 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 25 см. Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 1 мин. • Многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Упражнения на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование ходьбы и бега на дистанции до 800 м, бег до 600 м (без учета времени), бег до 5 минут.
Упражнения на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с мешочками с песком, с гимнастическими палками. • Маховые движения ногами, руками с полной амплитудой, «складка» из положения сед ноги вместе (врозь), упражнения «рыбка», «качалки», гимнастические шпагаты, «мостики».
Упражнения на развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Акробатические упражнения – группировки из положения сидя,

	<p>лежа, 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, из гимнастического моста поворот налево (направо).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег, ходьба с внезапными остановками, изменениями направления движения по сигналу, спиной вперед; полоса препятствий; броски и ловля мяча большого, малого в различных положениях; игры и эстафеты на развитие координационных способностей.
Упражнения на развитие равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке). • Статическое «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 самое другой ногой. Методические указания: нога поднимается на 90°, нужно стремиться к этому. • Упражнение «Ласточка»: и.п. – о.с. 1-4 – наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Фиксировать позу 20 с. То же самое другой стороной. • Упражнение «Пистолет»: и.п. – о.с. 1 – присед на правой ноге, левую ногу прямую вперед, руки перед собой или в стороны (балансируют), упрощенный вариант выполнения с опорной рукой; 2 – выпрямить правую ногу, встать; 3-4 – то же самое на левой ноге.
Подвижные игры	<p>«Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место», «Морская фигура на месте замри». Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла: «Стоп-кадр», «Веселый поход».</p>

Техническая подготовка	
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание техники подготовительного хода «Single time», 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 «Swing Out» и «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»; • изучение сольных джазовых движений; • формирование основ музыкальной грамотности.
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Single time» и его вариаций «Single time touch» и «Double time», 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

	<p>контактом в правых руках «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 «Side by side»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «Swing Out» и «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 «Advans figures» и «Highlight»: «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 «Double time»; • формирование основ музыкальной грамотности.
3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Single time» и его вариаций «Single time touch» и «Double time», рекомендуемый темп – до 42 тактов в минуту; • изучение техники основного хода; • закрепление техники выполнения танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; с контактом в правых руках «Hello position», с контактом в левых руках; с контактом в 2 руках («параллельный хват»); близкая позиция параллельная «Face to face position»; • изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Side by side»; вариант хвата позиции «Side by side» с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Basket position»; • повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «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»; • разучивание техники фигуры «Sugar push»; • разучивание техники «Ведение и следование»: «Ведение телом», «Ведение рукой»; • изучение базовых вариантов хватов между партнерами; • изучение сольных джазовых движений; • освоение техники простейших «Advans figures» и «Highlight»: «дорожка», акробатические фигуры, 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 «Double time»; • формирование основ музыкальной грамотности; • формирование основ танцевальной презентации, построение соревновательных комбинаций.

Хореографическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
Рациональная осанка	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – лежа на спине, прижать к полу лопатки и поясницу; • шаги с продвижением вперед на высоких носках, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хватом за локоть (30 сек.); • и.п. – стоя спиной к стене (30 сек.), контроль осанки осуществляется приставным шагом от стены с сохранением прямого тела; • упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте): и.п. – о.с. гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху, повороты туловища вправо-влево.
«Выворотность» ног	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – лежа на животе, пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы; • и.п. – сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола коленями); • и.п. – о.с. лицом к стене, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног), упражнение можно выполнять стоя и сидя.
«Натянность» ног	<ul style="list-style-type: none"> • 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. – стойка на нижней рейке гимнастической стенки, лицом к стенке, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад, спина назад; • и.п. – стойка, правая/левая нога 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	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – лицом к опоре (станку), полуприседы в шестой позиции; • demi plie (деми плие) – полуприседы до предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец, колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций, спина держится прямо, упражнение выполняется в I, II, III позициях на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта, в V и IV позициях только у станка; • приседы в I, II, III позиции у станка, на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта; в V и IV позициях только у станка; • то же, на носках.
Движения рук и тела	<ul style="list-style-type: none"> • движения руками выполняются как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении, от себя или к себе, вверх и вниз; вперед, назад; • и.п. – о.с., поочередные подъемы плеч, руки прижаты к туловищу; • и.п. – о.с., подъем локтей поочередно или одновременно; • port de bras (пор де бра);

	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – сед, левая в сторону, наклон туловища в сторону прямой ноги, правая рука касается левой стопы, то же в другую сторону.
Повороты на двух ногах	<ul style="list-style-type: none"> • повороты приставлением ноги выполняются на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на носке) и приставлением другой; • повороты переступанием на носках на месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на носок указывает направление движения, в подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и. п.; • скрестные повороты скрестным шагом одной ногой впереди или сзади другой ноги на 180°, 360°; • скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) ногу поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на носки, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога; • спиральный поворот скрестным поворотом шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.
Ритмика	<ul style="list-style-type: none"> • передвижения под музыкальное сопровождение (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали); • прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе); • импровизированные упражнения на заданную и свободную тему под музыкальное сопровождение; • пантомимические движения (позы, жесты); • художественные образы.
Динамическая осанка	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс – в стороны – на пояс. На пояс – и вверх – 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, вверх – 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, со сменой ног, под музыку (46-48 т/м); • и.п. – то же, руки перед грудью. На счет «1» полуприсед, ноги

	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы 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.
<p>Экзерсис у опоры и на середине</p>	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами 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 не выворотное 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.,

	<p>сид на левом бедре.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).
Партерная хореография	<ul style="list-style-type: none"> • 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. – сид с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 сек., расслабить мышцы. • и.п. – в положении лежа на спине, с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 сек., расслабить мышцы. • 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. – сид, согнув ногу, с захватом руками голени, другая нога вперед. Махи прямой ногой вперед. • и.п. – то же, в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье, махи. • и.п. – сид с прямыми ногами, одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.
Элементы танцев	<ul style="list-style-type: none"> • элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического танца у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги танцев (русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские). • элементы исторических и современных танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, соединения основного хода и шагов из других видов танца. • «Полька», подводящие упражнения: • приставные шаги вперед с правой и с левой ноги; • приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); • подскок с продвижением вперед на левой ноге, правая нога вперед книзу; • подскок с переступанием в продвижении вперед на левой ноге, правая нога вперед книзу (то же самое с правой ногой);

	<ul style="list-style-type: none"> • шаг «польки» (вперед, в повороте на месте); • шаг «польки» в продвижении назад и в повороте на месте; • шаг «польки» (вперед, в повороте на месте); • шаг «польки» в продвижении назад и в повороте на месте. • Шаг «галопа» (м/р 2/4), подводящие упражнения: • приставные шаги вправо (влево); • приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки); • приставные шаги на носках; • приставные шаги в подскоке; • шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза); • сочетание шага «польки» с шагом «галопа». • подскоки (м/р 2/4), выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения: • шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз; • то же самое с подниманием на полупальцы (носки); • то же самое в подскоке. • «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу. • «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок. • «припадание»: из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед.
--	--

Акробатическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
1	<ul style="list-style-type: none"> • Перекаты назад и вперед в группировке. • Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа. • Перекаты назад из упора присев, упора сидя в стойку на лопатках. • Стойка на лопатках, опора производится лопатками, шей, затылком и локтями, при этом стойка поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. • Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину и на грудь, то же самое в другую сторону. • «Мост» из положения лежа на спине, стоя на коленях, наклоном назад, выкрутом. • Полушпагат: одна нога вперед согнута в коленном суставе, другая нога назад. • Подвижные игры: «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в горы», «Мы пожарные», «Веселое путешествие».
2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Перекат вперед, прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью (с опорой руками у груди). Обратным движением (перекатом назад) вернуть тело в исходное положение или в упор лежа на бедрах. • Перекат вперед, прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки: из стойки на коленях прогнуться, голову наклонить назад, руки согнуть в локтях и отвести назад так, чтобы кисти были у пояса ладонями вперед;

	<p>перекат начинается движением вперед с последующим касанием пола бедрами, тазом, животом и грудью; в момент касания пола тазом нужно поставить руки на пол, для того чтобы сдерживать инерцию переката, мышцы спины сильно напрягаются.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекат вперед, прогнувшись из стойки на коленях без опоры на руки: из стойки на коленях руки за спину или вдоль туловища, сильно прогибаясь (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь (касаясь пола последовательно бедрами и животом), не разъединяя рук. • Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа. • Стойка на лопатках, руки на полу. Из стойки на лопатках, упираясь руками в поясницу, поочередно разогнуть руки и положить их на пол, оставаясь в стойке. • Стойка на лопатках с разнообразной работой ногами. • Кувьрки вперед: в сед на колене, с быстрым подъемом. • Кувьрки назад: на колени, в упор присев. • Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину и на грудь, то же самое в другую сторону. • Перекаты в сторону: из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево. • Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, выполнить перекат в сторону, во время переката на спину необходимо сгруппироваться. • Круговой перекат: из седа ноги врозь взяться руками за ноги, снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекатиться на спину, затем на другой бок (касание должно быть поясницей), сесть в исходное положение лицом в другую сторону. • Опускание в «мост» без помощи. • Переворот боком вправо и влево. • Переворот вперед на две ноги с помощью. • «Мост», стоя на коленях, наклоном назад, выкрутом. • Переход с «моста» на колени, в основную стойку, выкрутом в упор присев. • Шпагат: из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой ногой. • Подвижные игры: все ранее разученные и «Делай точней», «Тоннель».
--	---

Учебно-тренировочный этап

Специальная физическая подготовка	
<p>Упражнения на развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с отягощениями (гантели, эспандер, амортизаторы), приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания вверх из положения присед, упражнения с набивными мячами. • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, упражнения в парах. • Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.

<p>Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. • Прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 35-40 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 3 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями. • Игры и эстафеты с бегом и прыжками.
<p>Упражнения на развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 метров, бег до 600 м (без учета времени), бег до 10 минут (девочки), 12 минут (мальчики).
<p>Упражнения на развитие гибкости</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
<p>Упражнения на развитие координационных способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разнонаправленные движения рук и ног. • Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. • Стойки на голове, руках, лопатках. • Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
<p>Упражнения на развитие равновесия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях). • Упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке).

Техническая подготовка	
<p>До 3 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Single time» и его вариаций «Single time touch» и «Double time»; • 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

	<p>между партнерами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Side by side»; вариант хвата позиции «Side by side» с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Basket position»; «Теневая» («Тандем») позиция; • повторение и закрепление техники базовых фигур; • разучивание техники фигур «Swing Out» и «Sugar push»; • изучение вариаций базовых фигур; • изучение более сложных «Advans figures»: «Duck walk», внутренние твисты в близкой позиции, «Переглядка»; • изучение более сложных «Highlight»: 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; • работа над танцевальной презентацией; • освоение программы «Slow» (в случае перехода из возрастной категории «юниоры и юниорки» в «мужчины и женщины»); • построение соревновательных комбинаций без акробатических элементов.

Хореографическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
Рациональная осанка	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – лежа на спине, прижать к полу лопатки и поясницу; • и.п. – стоя спиной к стенке (30 сек.), контроль осанки осуществляется приставным шагом от стенки с сохранением прямого тела; • упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте): и.п. – о.с., гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху, повороты туловища вправо, влево.
«Выворотность» ног	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – лежа на животе, пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы; • и.п. – сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола коленами); • и.п. – о.с. лицом к стенке, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног), упражнение можно выполнять стоя и сидя.

«Натянутасть» ног	<ul style="list-style-type: none"> • и. п. – сед на коленях, пятки вместе, опираясь руками о 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. – стойка на нижней рейке гимнастической стенки, лицом к стенке, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад, спина назад; • и.п. – стойка, правая нога параллельно полу на гимнастической стенке, наклоны вперед, сгибание опорной ноги; • и.п. – стойка, правая нога параллельно полу на гимнастической стенке, прыжки на опорной ноге.
Движения ног	<ul style="list-style-type: none"> • demi plie (деми плие) – полуприседы до предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец, колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций, спина держится прямо, упражнение выполняется в I, II, III позициях на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта, в V и IV позициях только у станка; • приседы в I, II, III позиции у станка, на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта; в V и IV позициях только у станка; • то же, на носках.
Движения рук и тела	<ul style="list-style-type: none"> • port de bras (пор де бра); • и.п. – о. с., движения руками выполняются как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении, от себя или к себе, вверх и вниз; вперед, назад; • и.п. – о.с., поочередные подъемы плеч, руки прижаты к туловищу; • и п. – о.с., подъем локтей поочередно или одновременно; • и.п. – сед, левая нога в сторону, наклон туловища в сторону прямой ноги, правая рука касается левой стопы, то же в другую сторону.
Равновесия, прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • равновесие – нога вперед, с удержанием баланса руками; • равновесие – нога в сторону с удержанием одноименной рукой; • вертикальное равновесие на носках, маховая нога вперед, в сторону, назад; • различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну ногу, другая нога 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 ногой; • прыжок согнувшись с прямыми ногами; • то же – с падением в упор лежа;

	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки махом ноги с поворотом кругом.
Повороты	<ul style="list-style-type: none"> • Повороты приставлением ноги, выполняются на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на носке) и приставлением другой; • повороты переступанием на носках на месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на носок указывает направление движения, в подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и. п.; • скрестные повороты скрестным шагом одной ногой впереди или сзади другой ноги на 180°, 360°; • скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) ногу поставить впереди (сзади) опорной ноги так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на носки, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной ноге. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога; • спиральный поворот скрестным поворотом шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе; • повороты: шэнэ в быстром темпе; • поворот сотеню (скрестный поворот направо или налево); • одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая — в положении пасса 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.
Ритмика	<ul style="list-style-type: none"> • передвижения под музыкальное сопровождение (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали); • прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе); • импровизированные упражнения на заданную тему под музыкальное сопровождение для развития образного мышления и эмоциональности; • художественные образы – выполнение любых танцевальных движений с различными эмоциями.
Динамическая осанка	<ul style="list-style-type: none"> • и.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс – в стороны – на пояс. На пояс – наверх – 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, другая – поднимается на носок, со сменой ног, 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 счеты «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 подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы 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.
Экзерсис у опоры	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование техники: плие (plier); этандр (etendre); релеве (relever); соте (sauter); турне (tourner); • закрепление техники: батман тандю (battement tendu); батман жете (battement jete); рон де жамб партер (rond de jambe par terre), о en dehors, о en dedans; батман фондю (battement fondu); батман фραπε (battement frappe); батман пике (battement pique); батман релеве лян (battement releve lent).
Экзерсис на середине	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • изучение и закрепление техники элементов: гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттитюд, тербушон; • изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту; • прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюд; • выполнение серии прыжков с поворотом; • прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»; • прыжки шагом, с поворотом.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование прыжков: соте, эшапе, гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу; • изучение прыжков: жете, сиссон симпл, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле.
Вращения	<ul style="list-style-type: none"> • тур лян – медленный поворот на одной ноге в больших позах arabesque, attitude, à la seconde, croisée и effacée вперед, écartée. Поворот исполняется на целой стопе, на носке и также на demi plié; • шенé – поворот вокруг своей оси, исполняется на носках во всех направлениях. Одна нога обгоняет другую, и в результате получается непрерывное вращение (цепочка); • тур шене – следующие друг за другом слитные полуповороты с ноги на ногу на носках с продвижением вперед, в сторону или назад.
Элементы танцев	<ul style="list-style-type: none"> • элементы народного танца: изучение и совершенствование

	<p>технических элементов движений народных сценических танцев у опоры, на середине, движения руками в характере народных танцев, основные шаги танцев (русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские, кавказские, татарские, испанские, итальянские и другие);</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Полька» (м/р 2/4), в продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении; • «подскоки» (м/р 2/4), выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте; • «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу; • «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок; • «припадание»: из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед; • элементы исторических и современных танцев: изучение и совершенствование технических элементов танцев: вальса, фокстрота, самба, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, сгip-walk, локинга, крампа и т. п., соединения основного хода и шагов из других видов танца.
--	---

Акробатическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
1 год	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: в группировке; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове перекатом; из стойки на руках; назад из упора присев, в положение полушпагата; на 1 или 2 колена; в прямой шпагат. • Стойка на голове силой из исходного положения стоя, согнувшись, ноги врозь. • Стойка на голове из исходного положения упор присев. • Стойка на руках, ноги вместе у опоры. • Переворот вперед на две ноги из упора присев, толчком двух ног с помощью. • Переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью. • Перевороты колесом: вправо, влево, прыжком. • Опускание в «мост» с помощью на одну руку. • Шпагат: из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой ногой. • Подвижные игры: «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в горы», «Делай точней».
2 год	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: назад, согнувшись; назад через стойку; прыжком (с разбега, толчком, согнувшись). • Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой. • Стойка на руках, ноги вместе с помощью. • Переворот вперед с колен через стойку на локтях. • Переворот боком вправо и влево на одной руке. • Кувырки вперед без рук. • Переворот вперед на две ноги из упора присев, толчком двух ног. • Переворот назад на две ноги, толчком двух ног. • Перевороты колесом: вправо, влево, прыжком, через 1 руку.

	<ul style="list-style-type: none"> • Опускание в «мост» без помощи. • Шпагаты: скольжением, вперед из основной стойки. • Подвижные игры: все ранее разученные.
3 год	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: назад, согнувшись; назад через стойку; прыжком (с разбега, толчком, согнувшись). • Стойка на руках махом одной и толчком другой. • Стойка на руках, ноги вместе с помощью. • Перекат назад через плечо в стойку на груди. • Кувырки вперед без зрительного контроля. • Переворот вперед на две ноги. • Перевороты колесом: через 1 руку, рондат, вперед (арабское). • Опускание в «мост» без помощи на одну руку. • Шпагаты: скольжением, вперед из основной стойки, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку. • Подвижные игры: все ранее разученные.
4 год	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°. • Стойка на руках махом одной и толчком другой. • Стойка на руках толчком двух ног. • Стойка на руках, ноги вместе без помощи. • Переворот вперед на одну ногу. • Переворот вперед на одну ногу со сменой ног. • Переворот назад на одну ногу со сменой ног. • В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90°. • Шпагаты: прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, курбет в шпагат – перемахом.
5 год	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°. • Стойка на руках без помощи. • В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180°. • Переворот назад из седа, махом одной ноги. • Переворот назад на одну руку. • Перевороты колесом: вперед (арабское), вперед прыжком (арабское прыжком), колесо назад, колесо назад из седа (арабское). • Шпагаты: переворотом в сторону в шпагат с опорой на одну руку, курбет в шпагат – перемахом, перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка	
Упражнения на развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. • Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на время 30 м; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 5×10 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями.
Упражнения на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, бег до 1000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши). • Кроссовый бег 35-40 минут.
Упражнения на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. • Стойки на голове, руках, лопатках. • Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях). • Удержание позы с опорой на ограниченную поверхность. • Упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).

Техническая подготовка

<p>весь период</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники основного хода; • 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.
--------------------	--

Хореографическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
Равновесия и прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений на равновесие; • совершенствование техники выполнения хореографических прыжков: соте, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле; • совершенствование прыжковых связок с элементами буги-вуги.
Повороты	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
Вращения	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники выполнения хореографических вращений: тур ляж, шенэ, тур ан деор, тур ан дедан.
Ритмика	<ul style="list-style-type: none"> • импровизированные упражнения на заданную тему под музыкальное сопровождение для развития образного мышления и эмоциональности; • художественные образы – выполнение любых танцевальных движений с акцентами на выразительность и эмоциональность.
Динамическая осанка	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
Экзерсис у опоры	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники: плие (plier); этандр (etendre); релеве (relever); соте (sauter); турне (tourner); • совершенствование техники: батман тандю (battement tendu); батман жете (battement jete); рон де жамб партер (rond de jambe par terre), о en dehors, о en dedans; батман фондю (battement fondu); батман фραπε (battement frappe); батман пике (battement pique); батман релеве ляж (battement releve lent).
Экзерсис на середине	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники сочетания батман тандю с равновесиями, поворотами; • совершенствование техники элементов классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гранд плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением; • прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттетюде, прыжок шагом кольцом; • выполнение серии прыжков с поворотом; • прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»; • прыжки шагом с поворотом.
Элементы танцев	<ul style="list-style-type: none"> • элементы народного танца: совершенствование технических

	<p>элементов народных сценических танцев у опоры, на середине, основные шаги танцев (русские, украинские, испанские, итальянские и другие);</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементы исторических и современных танцев: совершенствование технических • элементов танцев: модерна, модерн-джаза, джаза, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, cripwalk, локинга, крампа и т. п., соединения основного хода и шагов из других видов танца.
--	---

Акробатическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
весь период	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°. • Стойка на руках без помощи, поворот вокруг себя на 180°. • В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180°. • Перевороты колесом: вперед (арабское), вперед прыжком (арабское прыжком), колесо назад, колесо назад из седа (арабское). • Шпагаты: фляк в шпагат, сальто в шпагат. • Поддержки – неподвижное статическое положение верхнего партнера на ногах, руках, плечах нижнего партнера. Упражнения на поддержке – шпагат, стойка и другие.

Этап высшего спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка	
Упражнения на развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами (2000 гр). • Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, упражнения в парах. • Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на время 100 м; бег с ускорением (50 м); бег с хода (30 м); челночный бег 10×4 м. • Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50-60 см. • Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5-7 мин. • Многоскоки. • Бег с препятствиями.

Упражнения на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> • Чередование ходьбы и бега на дистанции до 3000-5000 м, бег до 2000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши). • Кроссовый бег 40-50 мин.
Упражнения на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. • Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя. • Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. • Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. • Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях, на руках, на одной руке); удержание позы с опорой на ограниченную поверхность; упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).

Техническая подготовка

весь период	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники основного хода; • 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.
-------------	--

Хореографическая подготовка

(входит в раздел технической подготовки)

Равновесия и прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений на равновесие; • совершенствование техники выполнения хореографических прыжков: соте, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле; • совершенствование прыжковых связок с элементами буги-вуги.
Повороты	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.

Вращения	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники выполнения хореографических вращений: тур лян, шенэ, тур ан деор, тур ан дедан.
Ритмика	<ul style="list-style-type: none"> • импровизированные упражнения на заданную тему под музыкальное сопровождение для развития образного мышления и эмоциональности; • художественные образы – выполнение любых танцевальных движений с акцентами на выразительность и эмоциональность.
Динамическая осанка	<ul style="list-style-type: none"> • повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
Экзерсис у опоры	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники: плие (plier); этандр (etendre); релеве (relever); соте (sauter); турне (tourner); • совершенствование техники: батман тандю (battement tendu); батман жете (battement jete); рон де жамб партер (rond de jambe par terre), о en dehors, о en dedans; батман фондю (battement fondu); батман фραπε (battement frappe); батман пике (battement pique); батман релеве лян (battement releve lent).
Экзерсис на середине	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование техники сочетания батман тандю с равновесиями, поворотами; • совершенствование техники элементов классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гранд плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением; • прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттетюде, прыжок шагом кольцом; • выполнение серии прыжков с поворотом; • прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»; • прыжки шагом с поворотом.
Элементы танцев	<ul style="list-style-type: none"> • элементы народного танца: совершенствование технических элементов народных сценических танцев у опоры, на середине, основные шаги танцев (русские, украинские, испанские, итальянские и другие); • элементы исторических и современных танцев: совершенствование технических • элементов танцев: модерна, модерн-джаза, джаза, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, cripwalk, локинга, крампа и т. п., соединения основного хода и шагов из других видов танца.

Акробатическая подготовка (входит в раздел технической подготовки)	
весь период	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°. • Стойка на руках без помощи, поворот вокруг себя на 180°. • В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180°. • Перевороты колесом: вперед (арабское), вперед прыжком (арабское прыжком), колесо назад, колесо назад из седа (арабское). • Шпагаты: фляк в шпагат, сальто в шпагат.

	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержки – неподвижное статическое положение верхнего партнера на ногах, руках, плечах нижнего партнера. Упражнения на поддержке – шпагат, стойка и другие.
--	--

Психологическая подготовка

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач: убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся гимнасток, личный пример тренера, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
Специально-подготовительный	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Владение приемами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> • Изменение мыслей по желанию; • Подчинение самоприказу; • Успокаивающая и активная разминка; • Дыхательные упражнения; • Идеомоторная тренировка; • Психорегулирующая тренировка; Успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику: объяснения и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике:	Специальные задания, регулярное обновление программного материала и изучение нового, методических приемов,

	сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливых ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий гимнастики перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести гимнастику через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсия, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий

	психических перенапряжений	
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Стадии и направленность в процессе многолетней спортивной подготовки

Стадии (продолжительность стадии, лет)	Основная направленность	Этапы спортивной подготовки	Год обучения
Базовой технической подготовки (6 лет)	Создание широкого фонда разнообразных умений и навыков. Овладение основами техники.	НП	1-3
		ТСС	1-3
Углубленного технического совершенствования и достижения высшего спортивно-технического мастерства (6-8 лет)	Детализированное изучение техники движений. Увеличение количества технических приемов и их разнообразия. Обеспечение высокой эффективности техники спортивных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, условий их выполнения и состояния организма.	ТСС	4-5
		ССМ	1-6
Сохранения спортивно-технического мастерства (6 и более лет)	Сохранение технического мастерства применительно к достигнутому уровню тренированности.	ССМ	7-8
		ВСМ	1-4

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка должна способствовать осмыслению спортсменами сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов, оказывать влияние на развитие их интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке обучающихся на всех этапах спортивной подготовки - Приложение №2.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы здания спортивной школы (гимнастический, хореографический, тренажерный) и спортивные залы по адресам, прошедшим лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты, душевые. В учреждении имеется лицензированный медицинский кабинет.

Организация обеспечивает:

- организацию систематического медицинского контроля обучающихся;

- обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в Таблицах №8, а также спортивной экипировкой, представленной в Таблице №9.

Таблица №8

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка гимнастическая надувная (2х12м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

	спортивный утепленный		обуча ющего ся								
8.	Кроссовки для зала	пар	на обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетич еские	пар	на обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Лосины	штук	на обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1	4	1
11	Носки	пар	на обуча ющего ся	-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастическ ие	пар	на обуча ющего ся	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обуча ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Штат организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки (хореография, акробатика, батут и др.) с учетом специфики вида спорта «акробатический рок-н-ролл», также привлечение концертмейстеров и иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24. 12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 28. 03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Минтруда России от 21. 04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или единым квалификационным справочником должностных руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео,

кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной художественной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативные документы

1. 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";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 959 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 19.12.2022 № 1264 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

14. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 154.

Перечень

информационного обеспечения необходимого для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и спортсменами.

Список рекомендуемых литературных источников

1. Программно-методическое обеспечение спортивной подготовки по буги-вуги: методическое пособие. / Гаврилова А.С., Гавриловой С.Н., Ишимова В.В., Калашник З.И., Матвеева А.А., Ткаченко Н.Л., Хавториной Е.С., Хитрук Н.А. – М.: Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла», 2019.
2. Беликова Е.. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец». Журнал «Студия Антре» №4 2004 г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство Лань, 2000
4. Вольфанг Штойер, Герхард Марц, Как танцуют рок-н-ролл. Изд-во «Фалкан
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002
6. Грецов А.Г. Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов./ФГБУ СПБНИИФК; науч. ред. О.М. Шелков. – СПб: Галеепринт, 2012

7. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009.
9. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003.
11. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл (Пособие/Кызим П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я.): Гл.ред. П.Н. Кызима А.Я. Муллагильдиной.-Х.:Основа,1999.-136 с
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
17. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Перечень рекомендуемых аудиовизуальных средств

1. CDmp3. Сборник: Ритм-н-блюз, буги-вуги, госпел, свинг. Издательство: ИДДК Групп, 2007.
2. CDmp3.Открытка с диском №18: ДЖАЗ. Ритм-н-блюз, буги-вуги, госпел, свинг. Издательство: ИДДК Групп, 2013.
3. CDmp3. Ритм и блюз, буги-вуги. Издательство: ИДДК Групп, 2006.
4. DVD. Танец шаг за шагом: буги-вуги. Издательство: GM Мультимедиа, 2006.
5. DVD. Стиляжные танцы: буги-вуги, рок-н-ролл. Издательство: Сова-Фильм, 2013.

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов

1. Сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (All Russian Federation of DanceSport and Acrobatic Rock’N’Roll, FDSARR): <http://vftsarr.ru>.
2. Сайт Всемирной федерации танцевального спорта (World DanceSport Federation, WDSF): <http://www.worlddancesport.org>.
3. Сайт Всемирной Конфедерации рок-н-ролла (World Rock’N’Roll Association, WRRC): <http://wrrc.dance>.

4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).
5. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://www.mon.gov.ru>.
6. Сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (Russian Anti-Doping Agency RUSADA): [http:// rusada.ru](http://rusada.ru).
1. Сайт Всемирного антидопингового агентства (World Anti-Doping Agency, WADA): <http://www.wada-ama.org/>
7. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://infosport.ru>.
8. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://teoriya.ru>.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://uwgl.ru>.
10. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации: [http:// docs.cntd.ru](http://docs.cntd.ru).
11. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	8	10	16		18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
12		5		2		2	
1.	Общая физическая подготовка	86	109	54	57	83	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	44	83	98	175	215
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	25	42	150	170
4.	Техническая подготовка	108	141	208	250	308	346
5.	Тактическая подготовка	2	3	5	5	6	4
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	1	3	6	5	7	4

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	10	12
9.	Инструкторская практика	-	-	10	13	17	18
10.	Судейская практика	-	-	7	13	16	19
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	3	6	12	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	11	28	30
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	≈13/20	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных

	укрепления здоровья человека			умений и навыков.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Краткие сведения о строении и функциях детского организма	≈13/20	декабрь	Основные сведения о костно-мышечной системе, её строение и функции. Системы кровообращения и дыхания.
	Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	≈13/20	январь	История возникновения комплекса ГТО. Структура современного комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО. Требования комплекса ГТО
	Компоненты здорового образа жизни.	≈13/20	февраль	Основные компоненты здорового образа жизни. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Вредные привычки, их влияние на организм человека
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. .
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

				качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈70/107	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Профилактика травматизма	≈60/106	декабрь-май	Понятие травматизма. Причины травматизма в спорте. Признаки «перетренированности». Принципы спортивной подготовки Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	. Физиологические основы физической культуры	≈200	октябрь	. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

				процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			<p>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>
--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
№3"**, Новиков Вячеслав Александрович, Директор

19.07.23 15:11
(MSK)

Сертификат 199D25D947A649079757D952096FC661