УДК 796.412:793.3
ББК 85.325.7
Б95

Автор: Быстрова Т. Н., заслуженный тренер России.

Рецензент: Лисицкая Т.С., кандидат биологических наук, профессор

Б95 Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. — М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. — 312 с.

ISBN 978-5-6040793-0-0

Программа содержит теоретическо-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла на этапах спортивной подготовки. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Особое внимание уделяется базовой технической подготовке начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

УДК 796.412:793.3

ББК 85.325.7

ISBN 978-5-6040793-0-0

© Быстрова Т.Н., 2018 г.
© Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения 6

1.2. Характеристика вида спорта и его особенности 6

1.3. Специфика организации тренировочного процесса по виду спорта акробатический рок-н-ролл 8

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки (этапы, продолжительность, дисциплины). 11

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл 13

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл 14

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл. 15

2.4. Режимы тренировочной работы. 16

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 18

2.6. Предельные тренировочные нагрузки 22

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 24

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 24

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. 27

2.10. Объем индивидуальной спортивной тренировки 27

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). 28

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 32

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. . . . 39

3.3. Требования к организации и проведению врачебного,

психологического и биохимического контроля 42

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки 47

3.5. Психологические средства восстановления 265

3.6. Применение восстановительных средств 268

3.7. Антидопинговые мероприятия 270

3.8. Инструкторская и судейская практика 270

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта акробатический рок-н-ролл 273

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 274

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля 276

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 279

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1. Подвижные игры 280

Приложение №2. Таблица акробатических элементов вида спорта акробатический рок-н-ролл 282

Приложение №3.

Годовой план занятий на этапе начальной подготовки 1-го года обучения 284

Годовой план занятий на этапе начальной подготовки 2–3-го года обучения . . 285

Годовой план занятий на тренировочном этапе 1–2-го года обучения 286

Годовой план занятий на тренировочном этапе 3–5-го года обучения 287

Годовой план занятий на этапе спортивного совершенствования 288

Годовой план занятий на этапе высшего спортивного мастерства 289

Приложение №4. Дисциплины акробатического рок-н-ролла по этапам спортивной подготовки 290

Приложение №5. Договор на оказание услуг по спортивной подготовке для несовершеннолетних до 14 лет 292

Приложение №6. Договор на оказание услуг по спортивной подготовке для несовершеннолетних от 14 до 18 лет 297

Приложение №7. Договор об оказании услуг спортивной подготовки (для совершеннолетнего) 302

Приложение №8. Заявление 305

Приложение №9. Личная карточка спортсмена 306

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 307

Таблица №2

Структура многолетней спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта	3 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется спортивная подготовка по виду спорта акробатический рок-н-ролл в России.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются требованиями к уровню спортивного мастерства и контрольными нормативами по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета.

В данной программе рассматривается четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап спортивного совершенствования (ЭСС);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и наполняемость групп представлены в таблице №3.

Таблица №3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	14	1

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься акробатическим рок-н-роллом и имеющие письменное разрешение врача и согласие родителей. Продолжительность этапа три года. На этапе начальной

подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники данного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. в соответствии с одной из основных задач этапов СОЭ и ЭНП — отбор и спортивная ориентация, допускается круглогодичный прием юных спортсменов в группы первого года обучения.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа пять лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тренировочный этап состоит из двух этапов: 1 — этапа начальной спортивной специализации (1—2 года); 2 — этапа углубленной спортивной специализации (3—5 лет).

Группы этапа спортивного совершенствования (СС) формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе продолжительность не ограничивается, подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, достигшие результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, стабильно показывающие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице № 4.

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. в частности, на этапе начальной подготовки удельный вес физической подготовки к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем технической подготовки (примерное соотношение 2:1), в свою очередь, объем общей и специальной физической подготовки практически не отличается (соотношение 1:1). А начиная с тренировочного этапа удельный вес объема технической подготовки по отношению к физической подготовке постепенно увеличивается (соотношение 3:2, 2:2), а объем общей физической подготовки по отношению к специальной снижается равномерно.

Таблица №4

Этапные нормативы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2–3 года	1–2 года	3–5 лет		
Общая физическая подготовка (%)	26–39	26–39	10–13	10–13	10–13	10–13
Специальная физическая подготовка (%)	13–17	13–17	18–24	18–24	18–24	20–27
Техническая подготовка (%)	42–54	42–54	42–54	42–54	32–44	32–44
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1–2	1–2	4–6	4–6	3–5	1–2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	–	–	7–8	8–9	25–37	25–37

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Виды соревнований и их максимальное количество по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №5.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. в них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Периодизация спортивной тренировки — это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные — в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание основного хода, танцевальных фигур, акробатических элементов и комбинаций, изучение соревновательной программы, специальная техническая: базовая акробатическая и хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных танцевальных движений и акробатических элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один-два месяца.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа — общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. в базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных. Переходный период структурной регламентации не имеет.

Вся структура годичного цикла представлена в таблице №15.

Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники акробатического рок-н-ролла. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки — вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, волевых и морально-этических качеств личности, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2 лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся: укрепление состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях. По окончании годичного цикла спортсмены акробатического рок-н-ролла обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Таблица №15

Структура годичного цикла

<table>
<tr><td colspan="8">Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы)</td></tr>
<tr><td colspan="8">периоды</td></tr>
<tr><td colspan="6">подготовительный</td><td colspan="2">соревновательный</td><td>переходный</td></tr>
<tr><td colspan="2">общеподготовительный</td><td colspan="4">специально-подготовительный</td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">мезоциклы</td></tr>
<tr><td>втягивающий</td><td>базовый</td><td>контрольный</td><td>шлифовочный</td><td>соревновательный</td><td>промежуточный</td><td colspan="2"></td><td rowspan="6">Структурной регламентации не имеет</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы</td><td rowspan="5">Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала</td><td rowspan="5">Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе</td><td rowspan="5">Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях</td><td rowspan="5">Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку</td><td rowspan="5">Заполняют время между соревнованиями</td><td colspan="2">типы</td></tr>
<tr><td>Микроциклы (5–7 дней)</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>1. Втягивающий</td><td rowspan="3">Восстановительно-поддерживающий</td><td rowspan="3">Восстановительно-шлифовочный</td></tr>
<tr><td>2. Базовый</td></tr>
<tr><td>3. Настроечный</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4. Соревновательный</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5. Разгрузочный</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе — повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Задачи: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации или субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России и выше).

— на прыгивание на линию на одной и двух ногах;
— прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
— прыжки ноги врозь;
— прыжки ноги врозь, разножкой.

Подскоки:
— подскоки с махом ногой и руками;
— подскоки с доставанием подвешенного предмета;
— прыжки на месте с различной высотой подскока;
— прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками.

Прыжковые упражнения с предметами:
— прыжки со скакалкой:
— простые прыжки на на дух ногах;
—простые прыжки на одной ноге.

Танцевальная подготовка

Хобби рок-н-ролл

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

Изучение описываемых фигур проводить сначала на хобби-ходу без музыки, потом под музыку. Установленный порядок фигур должен строго соблюдаться. Только при абсолютном овладении основами базовой техники рок-н-ролла спортсмен может переходить к самостоятельной импровизации — индивидуальному составлению отдельных композиций из разученных и придуманных фигур.

Следующий важный вопрос — определение скорости музыки. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Итак, темп танцевания — это количество тактов в минуту. На хобби-ходе используется музыка в темпе 34—36 тактов в минуту.

Танцевальные шаги

Основной шаг (ход) — ритмическая интерпретация музыки, на котором исполняются все танцевальные движения акробатического рок-н-ролла.

В рок-н-ролле говорят о различной технике основного хода: о 4, 6, 7 или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-частного основного хода, называемого также сингл-тайм. Из него потом развился распространенный ныне 6-частный основной ход (дабл-тайм). в определенной форме 6-частный основной ход также известен как буги-вуги. 8-частный основной ход (трипл-тайм) сегодня танцуют как джайв на всех турнирах спортивных танцев как пятый латиноамериканский танец.

7-частный основной ход — самая трудная форма танца рок-н-ролла. Он называется также прыжковым или конкурсным, который лег в основу вида спорта акробатический рок-н-ролл. При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6 и 7-частными основными ходами. Из опыта подготовки начинающих спортсменов видно, что вначале с ними следует разучивать 6-частный основной ход (хобби-ход), а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-частным основным ходом, когда у спортсменов достаточно развито чувство ритма, следует переходить к изучению 7-частного основного хода. При таком порядке изучения материала легко перестраиваться с 6-частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и при 6-частном основном ходе. в музыке рок-н-ролла — 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта. При 6-частном (также называемом 6-дольным) основном ходе на каждый тактовый удар в танце делается один акцент, при 7-частном основном ходе второй тактовый акцент делится на две части (синкопа), и таким образом из 6 частей получается 7. Оба описанных основных хода сравниваются на основе счетного способа, так что можно увидеть, что спортсмен исполняет 6 и 7-частный основной ход.

Шестичастный основной ход (хобби-ход)

(Дабл-тайм). Этим 6-частным основным ходом следует овладеть каждому спортсмену рок-н-ролла. Таблица №24.

Таблица №24

Схема шагов шестичастного основного хода (хобби-ход)

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1	5 (назад)	1/4	Левая нога вверх и шаг на полстопы назад	Правая нога вверх и шаг на полстопы назад
2	6 (на месте)	1/4	Подъем правой ноги и шаг на месте, центр тяжести на правой ноге	Подъем левой ноги и шаг на месте, центр тяжести на левой ноге
3	1 (бросок)	1/4	Бросок левой ногой	Бросок правой ногой
4	2 (на месте)	1/4	Центр тяжести на левой ноге	Центр тяжести на правой ноге
5	3 (бросок)	1/4	Бросок правой ногой	Бросок левой ногой
6	4 (на месте)	1/4	Центр тяжести на правой ноге	Центр тяжести на левой ноге

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

Продвижение и перемещение на хобби-ходе

Продвижение и перемещение — это очень важная часть обучения, относящаяся к танцевальным шагам, что формирует правильное обучение танцевальным позициям и сменам.

Продвижение происходит на счет «6». На счет «5» подъем ноги наверх и постановка под себя, на счет «6» шаг вперед с продвижением и переносом веса тела на ногу. Броски на «1-2-3-4» делаются на месте.

Поворот на месте на 360 градусов после «5-6» (влево, вправо).

На счет «5» подъем ноги наверх и постановка под себя, на счет «и» поворот на 180 градусов, на счет «6» шаг на месте; бросок «1 «и» 2» на месте; на счет «и» поворот на 180 градусов и бросок на счет «3 «и» 4» на месте. Таким образом, завершен полный оборот на 360 градусов вокруг себя. Для обучения поворот исполняется через хобби-ход на месте несколько раз подряд, сначала без музыки, потом под музыкальное сопровождение.

Поворот на месте на 360 градусов после «1-2» (влево, вправо).

Шаги на счет «5 «и» 6», «1-2» исполняются на месте. На счет «и» поворот на 180 градусов. Бросок на счет «3 «и» 4» исполняется на месте, далее продолжение поворота на счет «и» еще 180 градусов.

Поворот в продвижении на 180 градусов верхняя смена (партнерша влево, партнер вправо).

Этот поворот используется для танцевальной фигуры «верхняя смена». На счет «5» подъем ноги наверх и постановка под себя, на счет «6» шаг вперед с продвижением и переносом веса тела на ногу. На счет «1» бросок вперед и постановка ноги на пол в этом же направлении, на счет «и» на месте на 180 градусов, бросок на «3 «и» 4» на месте.

Поворот в продвижении на 180 градусов нижняя смена (партнерша вправо, партнер влево).

Этот поворот используется для танцевальной фигуры «нижняя смена». На счет «5» подъем ноги наверх и постановка под себя, на счет «6» шаг вперед с продвижением и переносом веса тела на ногу. На счет «и» поворот на 180 градусов, броски на счет «1-2-3-4» на месте.

Танцевальные позиции

Все парные танцевальные фигуры и позиции выполняются через центр пары, который находится между партнерами, направление танца происходит по кресту.

Закрытая позиция

В исходной позиции партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 15—25 см, правая рука партнера лежит на середине талии партнерши, левая рука партнерши свободно лежит на правом плече партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены кистями на уровне плеча партнерши. Соединение рук находится на одинаковом расстоянии от корпуса партнеров.

Открытая позиция с контактом в одной руке

В исходной позиции партнеры стоят анфас по отношению друг к другу на расстоянии вытянутых соединенных рук, положение корпуса и бедер ровное. Броски ног совершаются по линиям танца.

Линия танца

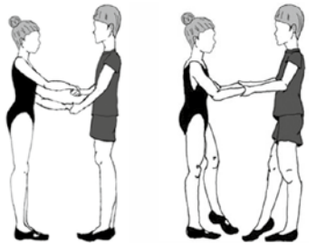
Линия танца — это траектория движения ног партнера и партнерши в открытых танцевальных позициях и фигурах. в танце рок-н-ролл спортсмены танцуют по трем или четырем линиям танца.

Немецкая школа танцевания использует три линии танца. Первую образует левая нога партнера, вторую — правые ноги партнеров и третью — левая нога партнерши (бросок левой ногой партнера идет мимо правой ноги партнерши, бросок правой ногой партнера идет в направлении правой ноги партнерши; у партнерши — то же самое).

Чешская школа танцевания использует четыре линини танцевания. Первую линию образует левая нога партнера; вторую линию образует правая нога партнерши; третью линию образует левая нога партнерши; четвертую линию образует правая нога партнера. Получается, что партнерша делает броски внутрь ног партнера. Партнер, в свою очередь, делает броски в направлении бедер партнерши.

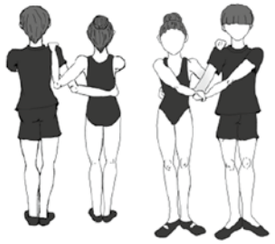
Спортсмены могут использовать любую технику танцевания по линиям танца. Чаще стали использовать чешскую, она проста и понятна для юных спортсменов.

Открытая позиция с контактом в двух руках, а также руки скрестно.



Открытая позиция с контактом в двух руках отличается от предыдущей только контактом в руках.

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



Позиция променада

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

Позиция с опорой на плечо партнера

В исходной позиции партнерша стоит чуть сзади партнера, положив левую руку на правое плечо партнера, левая рука партнера свободна, правой рукой он держит правую руку партнерши за кисть на уровне ее талии.

- уиндмил;
- многоножка;
- позиция «променад»;
- финальная поза.

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле, базируясь на классическом танце, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных программ. Современная школа акробатического рок-н-ролла отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

1) Формирование правильной осанки.
2) Обучение позициям ног и рук.
3) Обучение элементам партерной хореографии.
4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам в медленном темпе.
6) Обучение поворотам.
7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у юных спортсменов сформировались понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «мах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того чтобы тренер-хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся.

Обучение элементам производить только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки. *Батман тандю* вперед выполнять: на счет 1—2 скольжение всей стопой, на 3—4 дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1—4.

При выполнении батман тандю назад на счет 1—2 скольжение начинается всей стопой, на счет 3—4 дотягивание стопы и фаланг пальцев до положения назад на носок, пятка опущена вниз. Движение в ИП начинается со скользящего движения фаланг пальцев с удерживанием «выворотного» положения стопы на счет 1—4.

В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, танцевальными фигурами акробатического рок-н-ролла, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Позиции рук в классическом танце

Подготовительная

Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

I — первая

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах. Руки находятся на уровне солнечного сплетения.

II — вторая

Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

III — третья

Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Варианты положения рук

Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.

Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.

Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.

Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.

Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Партерная хореография с элементами выбранного вида спорта

Основной шаг танца рок-н-ролл

№	Упражнение	Общие методические указания
1	ИП –лёжа на спине. И – подъём ноги, согнутой в колене; 1– выпрямление ноги вверх; И – сгибание ноги в колене; 2 – ИП И – подъём ноги, согнутой в колене; 3 – выпрямление ноги вверх; И – сгибание ноги в колене; 4 – ИП	• Пятки вместе, носки вместе. • Таз плотно прижат к полу , колено поднимается на высоту 45 градусов, фиксируется и возвращается в исходное положение

Акробатическая подготовка (базовая)

Базовая акробатическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле опирается на изучение основ акробатических упражнений, без чего невозможно обучение акробатическим элементам акробатического рок-н-ролла. Современный акробатический рок-н-ролл отличается высоким уровнем исполнения сложных акробатических элементов и связок, что и достигается с помощью базовой акробатической подготовки.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения разделяются на две группы. к первой группе относятся динамические упражнения (преимущественно), связанные с частичным или полным переворачиванием занимающегося через голову в различных направлениях, ко второй — статические (преимущественно), связанные с удерживанием тела в равновесии в различных положениях.

Динамические акробатические упражнения:

- перекаты,
- кувырки,
- перевороты,
- сальто.

Статические акробатические упражнения:

- стойки,
- мосты,
- шпагаты.

Перекаты

Основным подготовительным упражнением для перекатов, кувырков и сальто является группировка.

Умение группироваться — основное условие для правильного выполнения этих упражнений. Изучать виды группировки нужно в той последовательности, в какой они даны ниже.

Группировки

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.

Группировка сидя

Из седа на полу согнуть ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за голени, плотно подтянуть колени к груди, локти прижать к туловищу, голову наклонить вперед между коленей.

Группировка в приседе

Из положения стоя присесть и сгруппироваться. Присед сначала выполнять на носках, а потом по мере овладения техникой группировки — на полной ступне.

Группировка лежа на спине

Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.

Для проверки усвоения этого упражнения рекомендуется в группировке лежа на спине выполнить несколько перекатов вперед и назад. При правильном положении перекаты вперед и назад будут мягкими, без ударов. Затем перекатом вперед прийти в положение группировки сидя и в приседе.

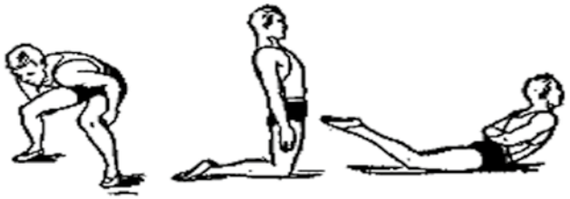
При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, т. е. захват руками бедер снизу снаружи у подколенных впадин, ноги врозь.

Группировка лежа на спине — рис.1; сидя — рис. 2; в приседе — рис. 3

рис. 1 рис. 2 рис. 3

Перекаты

Перекаты — вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих спортсменов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.



• 10—15 прыжков на сетке со взмахом рук;
• 5—7 прыжков на сетке с последующим отскоком в яму;
• 3 прыжка, последующий прыжок с поворотом на 360°;
• 5—7 прыжков спиной к яме с последующим отскоком в нее;
• 5—7 прыжков на сетке, прыжок в группировке в яму;
• 5—7 прыжков на сетке, последующий прыжок, ноги врозь согнувшись в яму;
• 5—7 прыжков на сетке, прыжок в яму с поворотом на 180°;
3 прыжка, прыжок согнувшись на сетке, прыжок в яму;
Кувырок вперед на сетке и в темпе, прыжок в яму.

Все упражнения на батуте следует выполнять поточным способом, повторяя каждую серию прыжков 3—5 раз.

Программа для девочек и мальчиков на начальном этапе подготовки:

Прыжки без вращения:
• качи руки на поясе, руки вверху, с полным движением рук;
• остановка на сетке по команде;
• прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;
• прыжки «в группировке», «согнувшись», «согнувшись ноги врозь»;
• соединения и связки из двух-трех прыжков;
• прыжки в группировке и согнувшись с ½ пируэта;
• прыжки с ½, 1 и 2 пируэтами.

Прыжки с вращением вперед:
• ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись на живот;
• ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта на спину;
• ¼ сальто вперед на ноги.

Прыжки с вращением назад:
• ¼ сальто назад согнувшись, прогнувшись на спину;
• ¼ сальто назад на ноги;
• ¼ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта на живот (на спину).

Танцевальная подготовка

Техника основного хода в конкурсном рок-н-ролле

Прыжковый ход (7-частный основной ход) — это основной шаг рок-н-ролла с добавлением пружины опорной ноги во время исполнения броска другой ногой. 7-частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение — бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход. Для удобства обучения мы начинаем его из-за такта на «пять», чтобы основные броски на «раз» и на «три» соответствовали первой и третьей музыкальным долям. Такой способ удобен при обучении.

Основное отличие конкурсного хода от хобби-хода заключается в том, что перед броском спортсмен подпрыгивает на опорной ноге, в момент броска опускается на нее, и на возврате ноги подпрыгивает на опорной ноге вновь. Корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног; вес большей частью распределен на мягких стопах, суставы стоп и бедер всегда расслаблены,

с тем чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение, колено полусогнуто. При броске и возврате нога и стопа должны двигаться по одной и той же траектории. Движение стоп происходит параллельно друг другу, как показано на рисунке.

Таблица №23

Схема основного хода в прыжковом рок-н-ролле

Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
«и»	1/16	Подъем на ПН; ЛН наверх вдоль ПН	Подъем на ЛН; ПН наверх вдоль ЛН
«пять»	3/16	ЛН кик и прыжок на ПН; ЛН возврат и прыжок на ПН	ПН кик и прыжок на ЛН; ПН возврат и прыжок на ЛН
«и»	1/16	ЛН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола: ПС движется на пальцы	ПН вниз (для постановки на пол): касание пола; ЛС движется на пальцы
	2/16	Перенос веса на ЛН, ПС переходит на пальцы и поднимается немного вверх	Перенос веса на ПН, ЛС переходит на пальцы и поднимается немного вверх
«шесть»	1/16	ПН — активный стэп	ЛН — активный стэп
«и»	1/16	Подъем на ПН; ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ЛК; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)
«раз»	2/16	Опускание на ПН; ЛН кик вперед и вниз; ЛН к ПН возврат в положение перед броском	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском
	1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
«и»	1/16	Опускание на ПН, ЛН — вниз (для постановки на пол)	Опускание на ЛН, ПН — вниз (для постановки на пол)
«два»	3/16	ЛН — стэп	ПН — стэп
«и»	1/16	Подъем на ЛН, ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ПН, ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)
«три»	2/16	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском	Опускание на ПН, ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском
	1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
«и»	1/16	Опускание на ЛН, ПК — вниз (для постановки на пол)	Опускание на ПН, ЛН — вниз (для постановки на пол)
«четыре»	3/16	ПН — стэп	ЛН — стэп

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

1–2; 3–4. В соответствии с правилами соревнований в программе в каждой дисциплине должно быть исполнено определенное количество основных ходов. Танцевальные фигуры, смены и перемещения тоже исполняются на основном ходе.

Группа 2. Вариации основного хода

Вариации основного хода рок-н-ролла, исполняемые без полного основного хода. Танцевальные фигуры, содержащие вариации основного хода, исполняемые в контакте. Вариации могут быть выполнены, когда партнеры стоят линейно или друг перед другом.

Группа 3. Контактные танцевальные фигуры

Танцевальные фигуры, выполняемые в контакте с партнером и требующие помощи от партнера. Контакт может изменяться, но должен сохраняться до конца танцевальной фигуры.

Группа 4. Другие танцевальные фигуры

Другие танцевальные фигуры, которые не принадлежат ни к одной из трех групп (вращения, повороты, фигуры из других танцевальных направлений, линейные джазовые фигуры), могут быть выполнены индивидуально или синхронно.

Танцевальные фигуры должны логично «вытекать» одна из другой и пропорционально распределяться на протяжении всей программы.

Акробатические элементы

В правилах соревнований по виду спорта акробатический рок-н-ролл в каждой спортивной дисциплине имеются свои требования к акробатическим элементам.

Правильный подбор и расстановка акробатических элементов в программе очень важны, танцевальные движения и акробатические элементы должны составлять единое целое. Главное — танец на входе и выходе из акробатического элемента. Какие шаги используются при заходе на акробатический элемент, зависит от типа элемента, но наиболее часто используются шаги на счет «5-и-6» (кик-бол-чендж).

На выходе из акробатического элемента можно использовать любое танцевальное движение, но чаще всего — бросок. Статические позы танцоров после приземления с элемента могут мешать вступлению в ритм, и паре потребуется время, чтобы вступить в музыку, что приводит к снижению оценки за общее впечатление.

Пример соревновательной программы с акробатическими элементами:

- танцевальная фигура на один такт (1-2-3-4);
- основной ход в открытой позиции;
- заход на акробатический элемент (5-и-6);
- акробатический элемент «горизонт»;
- выход из акробатического элемента бросок на 1-2; 3-4;
- американ-спин;
- танцевальная поза (выход в линию);
- линия диагональ на 16 счетов;
- выход из диагонали, заход на акробатический элемент;
- акробатический элемент «полуэклер»;
- выход из акробатического элемента через танцевальную позу;

- смена на основном ходу с использованием позиции «Променад»;
- джазовый кусок на 1,5 такта;
- заход на акробатический элемент;
- акробатический элемент «вспышка»;
- выход из элемента бросок на 3-4;
- позиция с опорой на бедро со сменой мест и вращением;
- верхняя смена;
- джазовый кусок на 2 такта без основного хода;
- заход на акробатический элемент;
- акробатический элемент «вертушка»;
- выход из акробатического элемента, основной ход на месте;
- смена «двойные ворота»;
- верхняя смена с выходом партнерши вперед на полном основном ходу;
- танцевальная фигура «бризель» с заходом в линию;
- диагональ на 8 счетов;
- основной ход в теневой позиции без контакта;
- джазовый кусок на 2 такта без основного хода;
- финальная поза.

Акробатическая подготовка (базовые элементы акробатического рок-н-ролла)

В акробатических элементах техника играет большую роль. Правильный хват, техника подъема, вращений, прихода на пол в решающий момент облегчают исполнение элемента и делают его зрелищным. Акробатика в рок-н-ролле не должна являться тяжелой работой для партнера. Основные принципы акробатики — это умение партнеров использовать темп и инерцию движения друг друга; овладев передачей и поддержанием инерции, танцоры могут исполнять сложные акробатические элементы, составленные из нескольких простых. Особенно ценится исполнение сложных акробатических элементов с минимальными паузами или без таковых вообще. Сложный акробатический элемент должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера. Очень важно овладеть техникой входов и выходов из акробатических элементов. Следует постоянно помнить о том, что танец и акробатика должны гармонировать, между ними не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

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

1. Необходимо подготовить свои мышцы, основательно размяться.
2. Тренироваться только под наблюдением квалифицированного тренера.
3. Тренироваться в соответствующей одежде и обуви.
4. При изучении сложных элементов использовать страховочные средства.

5. Акробатический элемент нельзя прерывать.

Если что-то не получается в процессе исполнения, элемент в любом случае необходимо довести до конца, потом разобрать ошибки.

Обучение начинается с изучения простых акробатических поддержек.

Акробатическая поддержка — это комплекс сложных движений, в результате которых партнер поднимает партнершу и удерживает ее в воздухе.

Такой подъем может быть произведен несколькими способами: жимом, толчком, темпом.

Подъем жимом совершается за счет медленного разгибания рук партнера, поднимающего партнершу. Выполнение подъема жимом в основном зависит от силы партнера и веса партнерши. Роль партнерши в данном случае пассивна. Партнерша должна уметь сохранять равновесие и фиксировать мышечным напряжением определенную линию тела. Подъем жимом употребляется сравнительно мало. Однако спортсменам следует тренировать его, так как существует ряд поддержек, которые можно выполнить только этим приемом. В акробатическом рок-н-ролле к этой группе относятся следующие поддержки:

- Горизонт;
- Рыбка.

Подъем толчком совершается за счет резкого разгибания партнером ног в коленных и тазобедренных суставах с одновременным разгибанием рук. К поддержкам толчком относятся следующие поддержки:

- тоте-фрау тоте-мен;
- полуэклер;
- проходы и проезды под ногами.

Подъем темпом при выполнении поддержек употребляется наиболее часто. Поэтому на его тренировку должно быть обращено особое внимание.

Темп — это скорость, с которой протекает то или иное действие. Что же такое темп акробатической поддержки?

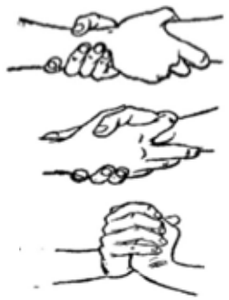
Словом «темп» в данном случае определяют сочетание усилия партнерши, которая делает толчок вверх, и усилия партнера, который развивает толчок партнерши, направляя и используя его для выполнения акробатической поддержки. Совпадение усилий партнера и партнерши в одном моменте для выполнения подъема и есть темп акробатической поддержки.

Но такая формулировка длинна, и поэтому подъем такого рода мы будем называть подъем темпом. В акробатическом рок-н-ролле к темповым поддержкам относятся следующие элементы:

- Лассо;
- Свечка в группировке (бомбочка);
- Шалом (колодец);
- Седы на колени;
- Вертушка.

Перед началом изучения акробатических элементов нужно ознакомиться с различными хватами руками, которые необходимы при выполнении многих акробатических элементов в рок-н-ролле.

Среди хватов руками различают:



глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы (одноименными руками);

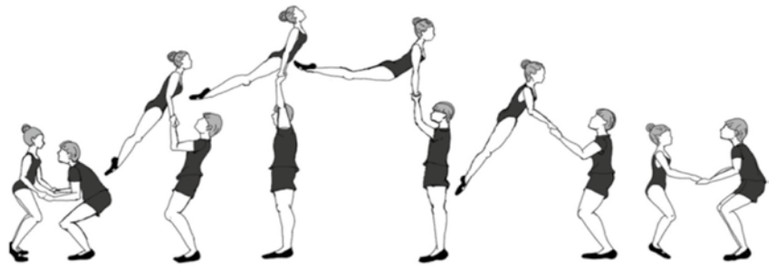
прямой хват — ладони друг к другу, пальцы в разные стороны, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами взаимно (одноименными руками);

поперечный хват — кисти ладонями друг к другу поперек (разноименными руками).

Акробатические поддержки

*Горизонт (Swan)***

Исходная позиция: партнеры стоят лицом друг к другу, руки в поперечный хват, партнерша отталкивается и полностью выпрямляет руки, партнер подсаживается, проводя руки через круг, как бы делает замах руками и собирает руки в замок перед бедрами партнерши, образуя упор. Партнерша вылетает наверх и, опираясь на руки партнера, кладет бедра на замок рук, прогибаясь в пояснице назад. Партнер встает, выпрямляет ноги (ноги остаются на ширине плеч) и фиксирует партнершу в верхней точке элемента. Далее партнер подсаживается, чтобы взять темп, и сбрасывает партнершу на пол. Партнерша может в верхней точке элемента открыть ноги в стороны.



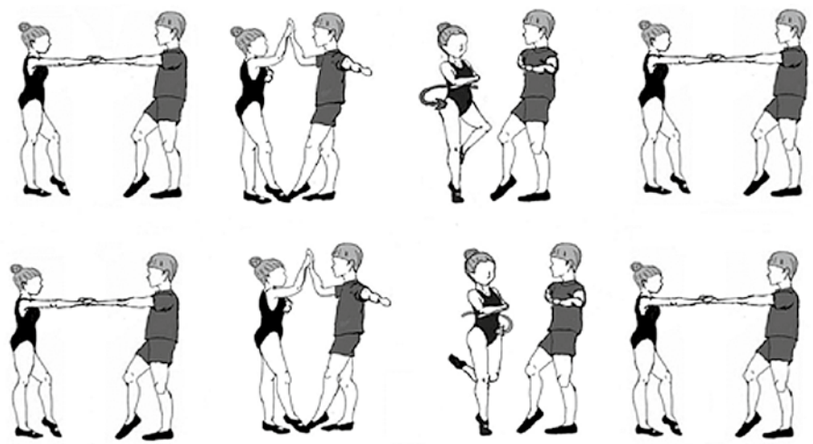
Тоте-фрау Тоте-мен (Tote-frau Tote-mann)

Исходная позиция: партнеры стоят друг за другом, партнер берет партнершу под мышки, делает шаг назад, сгибая при этом ногу, которая стоит сзади. Партнерша прямым корпусом падает назад в горизонтальном положении. Партнер пассирует ее падение на прямые руки, а затем приподнимает в вертикальное положение, при падении назад партнерша может поднять одну ногу махом вверх или согнуть ее в колене.

* В скобках указаны названия международной классификации акробатичесих элементов.

на «1-2», перед вращением партнер менят ведущую руку и дает форс партнерше в направление правого бедра. Кисти рук партнеров соприкасаются на уровне лица партнерши в виде свечи.

Конец фигуры: исходная позиция.



Групповые спортивные дисциплины «Формейшн»

Формейшн — это команда спортсменов, состоящая из 4–6 пар или 8–16 спортсменов (женщин или девушек), которые синхронно исполняют соревновательную программу (композицию) под фонограмму. Здесь оцениваются движения всей команды как единого целого, рисунов линий и перестроений, оригинальность идеи, техника исполнения основного хода всеми членами команды.

Алгоритм построения композиции в групповой спортивной дисциплине «Формейшн»

• *Тема*

Перед тем как составить соревновательную программу (композицию) для формейшна, нужно решить, какая тема ляжет в основу программы, какая история будет рассказана посредством танца. Тема должна быть понятна по содержанию и соответствовать возрасту спортсменов.

• *Композиция* — это органически связанная совокупность танцевальных фигур, акробатических элементов, темы, фонограммы, рисунков танца, перестроений, костюмов.

• *Фонограмма*

В групповых спортивных дисциплинах по акробатическому рок-н-роллу в отборочных и финальных турах команда выступает под собственную фонограмму. Продолжительность фонограммы определяют правила соревнований. От правильного выбора фонограммы зависит успех выступления команды на

соревнованиях. Фонограмма может состоять из нескольких музыкальных произведений. Подбор музыкальных треков следует начинать с рок-н-ролльной музыки, так как она имеет определенные требования (темп, размер); подобрав рок-н-ролл, можно подбирать музыку для вступления к программе (здесь выбор намного богаче, так как нет никаких ограничений для темпа или размера музыки). Далее вся музыка состыковывается в одно музыкальное произведение и записывается на отдельный музыкальный носитель, который будет использоваться как фонограмма для соревновательной программы, под которую будет выступать формейшн.

• *Подбор спортсменов для команды*

Правила соревнований определяет количество участников каждой групповой дисциплины. От количества спортсменов в команде зависит построение танцевальных рисунков в программе: чем больше участников, тем больше возможностей при построении рисунков и перемещениях в них. Обычно делают четное количество участников для удобства построения симметричных рисунков. Нечетное количество участников обычно делают, если в формейшне есть солист.

В команду подбираются спортсмены, обладающие примерно равными весовыми и ростовыми показателями, физической и технической подготовкой, исполнительским стилем.

• *Вступление к композиции*

Вступление к соревновательной программе может быть выполнено в любом танцевальном стиле, без использования основного шага рок-н-ролла, оно может содержать перестроения или оставаться статичным. Все зависит от художественного замысла и музыки, главное, чтобы оно отражало тему программы и служило завязкой к раскрытию основной темы. Конечный рисунок должен служить переходом к основной части программы.

• *Рисунок*

Рисунок — это расположение спортсменов на площадке в определенном порядке, в котором выполняются танцевальные движения или акробатические элементы.

Поэтому следующим этапом подготовки программы является разводка команды по рисункам. Рисунков должно быть много, и они должны быть четкие и понятные. С начала новой музыкальной фразы начинается новый рисунок. Поставленные рисунки должны просматриваться с разных точек, в том числе и сверху, откуда, как правило, оценивают выступление команды судьи.

Рисунки должны быть логичными и вытекать один из другого. Например, если первый рисунок линейный и симметричный, то следующий может быть асимметричный или не содержать линию, это может быть круг или спираль. Рисунки должны быстро меняться и не повторяться. Чем больше рисунков спортсмены успеют построить за выступление, тем выше оценку они получат. Например, в формейшн-микс количество рисунков должно быть от 19–22, в формейшн девушки/женщины от 22–25.

В зависимости от поставленных задач и уровня мастерства спортсменов можно использовать следующие виды танцевальных рисунков:

• простой рисунок танца – это один рисунок, который представляет собой целостную, неразрывную линию (круг, диагональ, колонна);

• сложный рисунок танца — это простой рисунок, в структуру которого внесен другой простой рисунок (квадрат, внутри которого стоит солист или группа, образуя круг или треугольник).

• *Перестроение* — это переход из одного рисунка в другой, перестроение должно быть быстрым, логичным, динамичным, акцент должен делаться на рисунки, а не на переход между ними.

Виды перестроения:

• в сторону (вправо/влево),
• назад/вперед,
• по диагонали,
• хаотично,
• синхронные (исполняются одновременно всеми участниками команды),
• асинхронные (исполняются по очереди, если движение одних спортсменов отличается от движения других);

перестроения выполняются:

• на основном ходу,
• на вращениях,
• сменой ракурсов,
• сменами или танцевальными фигурами на основном ходу,
• джазовыми танцевальными фигурами без основного хода.

• *Танцевальные фигуры*

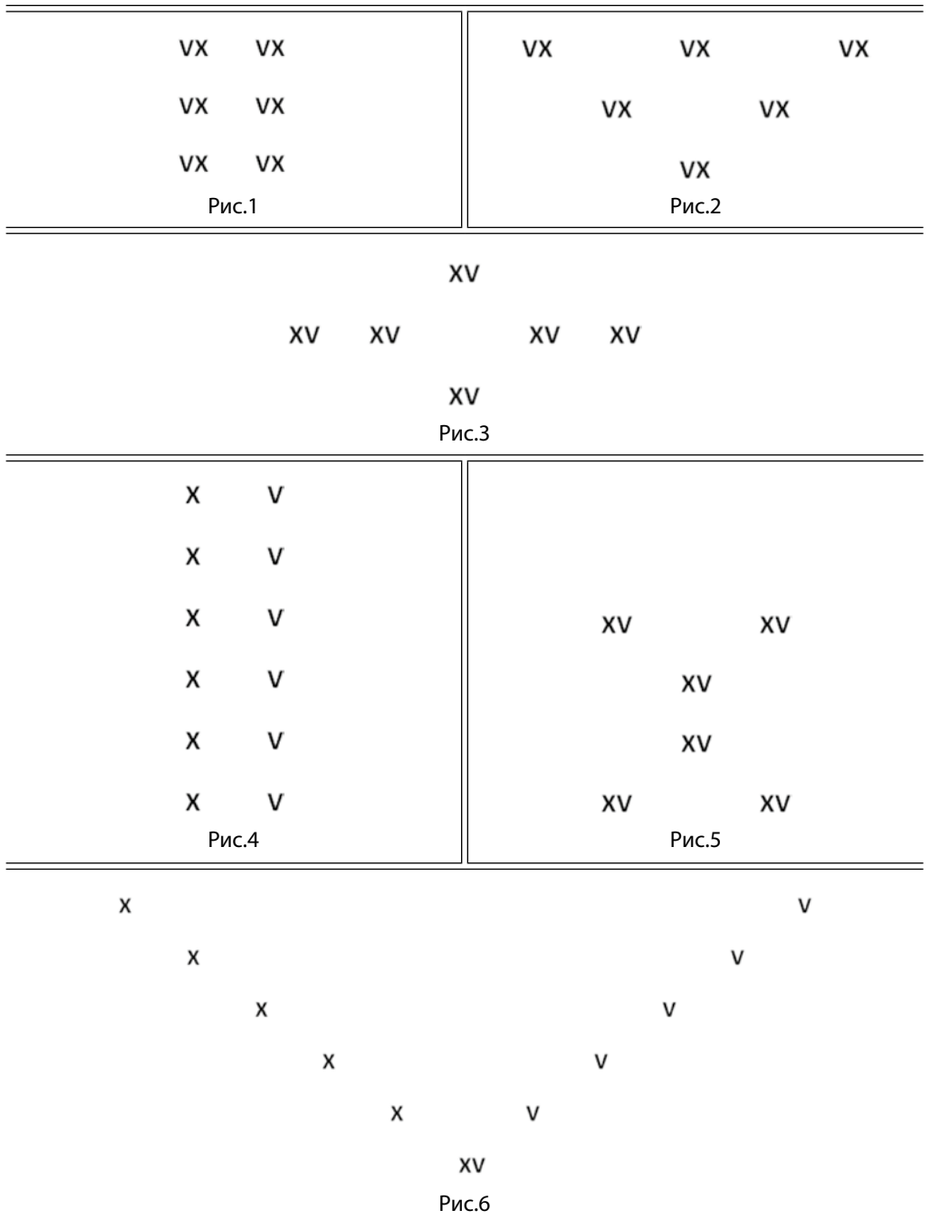
В командных дисциплинах танцевальные фигуры исполняются в самих рисунках и при перестроении из рисунка в рисунок. Команды дисциплины «формейшн-микст», состоящие из пар, должны ставить больше танцевальных фигур в паре, это будет высоко оценено судьями. В дисциплинах же «формейшн девочки/женщины», соответственно, парное танцевание не является приоритетным. Танцевальные фигуры должны быть понятными, соответствовать замыслу композиции, исполнены командой синхронно или, если это требует постановка композиции, последовательно или асинхронно. При перестроении чаще всего используют простые смены и танцевальные фигуры, чтобы вся команда их делала четко и одинаково. Сложные танцевальные фигуры лучше исполнять в рисунках.

• *Костюмы*

Подготовка эскизов костюмов (согласно музыке, темы, истории). Участники соревнований должны выступать в специальных костюмах и обуви. Участники групповых соревнований должны выступать в одинаковых костюмах. Допускаются выступления в неодинаковых костюмах, если это оправдано идеей композиции.

Пример рисунков для «формейшн-микс» на 6 пар (12 человек)

Условные обозначения:
X — юноша
V — девушка



13. ИП— стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках за спиной. Разведение рук в стороны и возвращение в и.п. 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.

14. В упоре на брусьях поднимание и опускание тела за счет разгибания и сгибания рук 5–10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.

15. Из виса на перекладине подтягивание за счет сгибания и разгибания рук до отказа. Повторить в течение тренировки 2 раза.

16. ИП— стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. Повторить 3–4 раза. То же, приседая на левой ноге. Повторить в течение тренировки 2 раза.

17. Передвижение 10–15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги. Повторить в течение тренировки 2 раза.

18. В висе на гимнастической стенке поднимать 5–10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их. Повторить в течение тренировки 2 раза.

19. ИП— лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20–30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5–6 сек. медленные покачивания туловищем вверх и вниз. Повторить в течение тренировки 3 раза.

20. ИП— стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3–5 приседаний. Повторить в течение тренировки 3 раза.

22. ИП— стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись вверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5–6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2–3 раза.

23. ИП— сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Проделать подряд 5 наклонов до касания мячом пола. Повторить в течение тренировки 3 раза.

25. В висе на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и.п. Проделать 5–6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.

26. ИП— сидя па пятках, держа узким хватом за головой штангу весом 20–30% от собственного веса. Разгибать и сгибать руки по 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.

27. ИП— стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30–40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, по 5–6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 4 раза.

28. ИП— лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20–30% от собственного веса. Поднять и опустить штангу по 3–4 раза подряд прямыми руками за счет усилий мышц плечевого пояса. Повторить в течение тренировки 3 раза.

29. ИП— стоя ноги врозь, с партнершей на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки). Выполнить приседания 3–4 раза подряд.

Танцевальная подготовка

Взаимодействие в паре, ведение и следования

Взаимодействие в паре

Основой парных танцев является взаимодействие в паре. Взаимодействие в па-ре — это набор определенных «сигналов к действию», передающихся от партнера к партнерше во время танца. Основным элементом парного взаимодействия является принцип ведения и следования в паре.

Ведения и следования

Партнер ведет, партнерша следует. Партнер должен передавать направление движения партнерше. Партнерша должна следовать сигналам партнера, вовремя начинать и заканчивать движение. Партнер передает направление движения партнерше с помощью физических сигналов, таким образом пара передвигается по площадке. Партнер и партнерша должны казаться одним целым, не теряя при этом индивидуальности.

Способы ведения

Ведение телом

Это контактное ведение, при котором партнер начинает движение телом, которое перерастает в движение руки или рук, и передает партнерше. «Ведение телом» — это перенос веса партнера. Движение должно быть направлено на партнершу. Это ведение в основном используется на входе и выходе из закрытых позиций и вращений.

Ведение рукой

Это контактное ведение, при котором партнер начинает движение рукой или руками, не совершая при этом движение телом или совершая движение телом в направлении, противоположном движению руки. Ведение рукой используется на входе и выходе из танцевальных фигур.

Смена ведения

Это происходит, когда партнерша перехватывает ведение, и на какое-то время роли в паре меняются. Смена ведения является исключением и может быть использована только как вариация ведения и следования.

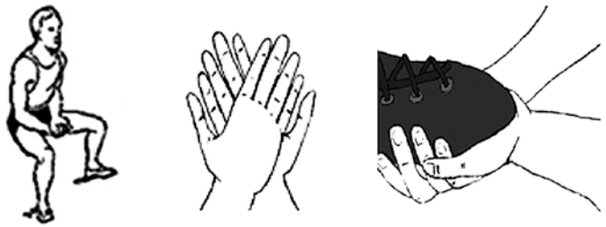
Для правильного взаимодействия и корректного понимания ведения (сигналов) необходим «контакт» в паре.

Контакт — это давление либо натяжение, которое присутствует в руках в паре для того, чтобы партнер мог легко вести партнершу, а партнерше было понятно, как идти за партнером.

Путь ведения выглядит следующим образом: рука партнера плавно смещается. Импульс от этого смещения проходит через локти, запястья и пальцы партнера в пальцы, локти, плечи и корпус партнерши, вызывая соответствующие движения. Партнерша не создает собственных импульсов, она лишь проводит импульсы партнера в свое тело.

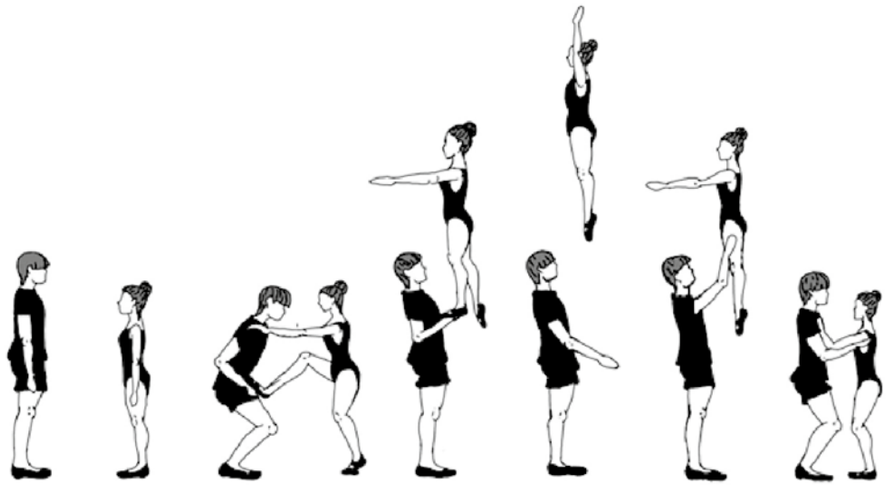
Партнер подает сигнал, используя ладони и пальцы, — это точка передачи информации. Чтобы четко передавать импульс и легко его понимать, нужно соединить ведущие руки партнеров в кистях, образовав «замок». При этом локоть остается мягким, плечо не выдвигается вперед.

Фус (staf) — это заход на акробатический элемент. Используется для выполнения акробатических элементов с фазой полета. Фус самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении акробатических элементов с фазой полета, так как придает телу партнерши инерцию и усиливает толчок от пола.



В исходной позиции партнерша ставит правую ступню на руки партнера (возможен вариант, когда партнерша толкается левой ногой), руками опирается на плечи партнера или держится за шею партнера, сцепив руки в «замок». Партнер принимает положение полуприседа, предплечья кладет на середину бедра кистями вверх друг на друга, когда партнерша ставит ногу на руки партнера, он зажимает ее стопу обеими руками. После совместной прокачки партнерша отталкивается от пола и полностью переносит свой вес тела на руки партнера, вытягивая свой корпус в стойку и поднимая руки вверх, вылетает вверх для входа в акробатический элемент. Партнер выпрямляет ноги, продолжая руками поднимать партнершу вверх, так, чтобы она оторвалась от его рук как можно выше, и получился бросок партнерши вверх. На приземлении после броска партнер ловит партнершу, подставляя руки между плечевым суставом и грудной клеткой (подмышечная ямка). Партнерша на приземлении опускает руки на предплечья партнера, смягчая ноги в коленях.

При обучении рекомендуется страховать подвесным поясом.



<u>Упражнения для обучения фуса</u>

Фус требует поэтапного обучения. На начальном этапе проводится индивидуальное обучение партнеров. Партнершу нужно научить толкаться и правильно переносить вес тела на руки партнера. Партнера нужно научить правильно толкать и ловить партнершу на приземлении. Он должен научиться задействовать те мышцы, которые необходимы для подъема и броска партнерши.

Следующий этап — это совместная работа обоих. На заключительном этапе идет отработка фуса с исполнением полетных акробатических элементов.

Упражнения для партнерши

В этом упражнении можно использовать гимнастическую скамейку или стул с твердым сиденьем.

В исходной позиции партнерша стоит, поставив правую стопу на скамейку так, чтобы она была параллельна полу, левая нога остается на полу. Вес тела находится на левой ноге. Затем партнерша толкается и поднимается на скамейку, выпрямляя правую ногу и перенося вес тела с левой ноги на правую, в конце подъема стопа поднимается на полупальцы. Спортсменка стоит на скамейке на одной ноге. Если у партнерши толчковая нога левая, то работа ног меняется.

Усложнение: выполнить упражнение с основного хода.

Упражнения для партнера

Исходное положение: партнер принимает положение полуприседа, предплечья кладет на середину бедра, кистями рук держит мяч и кидает его вверх. Чтобы мяч вверх летел ровно, необходимо задействовать мышцы рук и ног в следующей последовательности: прокачка ногами, отрыв рук от середины бедра, выпрямление ног, бросок руками.

Упражнения для работы в паре

Упражнение №1

В исходном положении партнер принимает положение полуприседа, партнерша ставит стопу на руки партнера, руками держится за шею партнера, сцепив руки в «замок». После совместной прокачки партнер поднимает партнершу на уровень грудной клетки и фиксирует руки, партнерша отталкивается от пола и полностью переносит свой вес тела на руки партнера, вытягивая свой корпус в стойку и фиксируя положение тела. Упражнение выполняется по 3–4 раза подряд. Далее упражнение можно усложнить, партнер поднимает руки выше своей головы и опускает партнершу на пол. Упражнение выполняется без остановки в темпе 3 раза подряд.

Упражнение №2 (упражнение выполняется на шведской стенке)

В исходном положении партнер принимает положение приседа и тазом опирается на одну из ступенек стенки, партнерша встает толчковой ногой на руки партнеру, держась руками за верхнюю ступеньку стенки. Затем партнерша прокачивается и толкается вверх. Партнер подхватывает темп партнерши и поднимает ее руками вверх на уровень своей груди. Руки нужно поднимать так, чтобы задействовать мышцы плеча.

Выполняются 3–4 подхода, в каждом подходе по 3 подъема.

Приложение №5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Подвижные игры

«Удочка». Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию». Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Побежденным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3–5 минут.

«Вытолкни из круга». В круг диаметром 3–4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3–4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника». Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удается. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4–5 раз.

«Салки». Водящий поднимает руку и говорит: «Я — салка!» После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы веселые ребята». Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!». Играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадки между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?» По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8–12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге». Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву». На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55–60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2–3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число непойманных «козлят» сравняется с числом «волков», игра заканчивается. «Волки» и непойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки». На площадке на расстоянии 10–15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники», бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

«Бой петухов». Чертится круг диаметром 1,5–2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полушага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука — за спиной. Суть игры заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Эстафеты

«Пролезь через мост». Участвуют две команды. Первые участники по сигналу тренера бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

«Повтори за мной». Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Спортсмены показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

«Придумай упражнение». Даётся заданное количество элементов (например: 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

«Кувырок через обруч». На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

«Силачи». В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

Приложение №7

ДОГОВОР № ___
на оказание услуг по спортивной подготовке
для несовершеннолетних до 14 лет

г. Москва «____» _____ 20__ г.

ГБУ Спортивная школа _____ Департамента _____ (далее – Исполнитель), в лице директора,_____, действующего на основании Устава, с одной стороны, _____
_____,
(Ф.И.О. (полностью) и статус (родитель, опекун, попечитель и т.д.) законного представителя несовершеннолетнего)
паспорт серии_____№_____,выдан_____,
зарегистрирован по адресу: _____ (далее – Заказчик), являющийся законным представителем (родитель, опекун, попечитель) ___
_____,
(Ф.И.О. (полностью), дата рождения несовершеннолетнего)
свидетельство о рождении серии ____ № _____, выдано _____,
зарегистрированного по адресу: _____,
(далее – Спортсмен), с другой стороны, вместе именуемые Стороны, заключили настоящий договор (далее – Договор) о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

Исполнитель обязуется оказать Спортсмену услуги по спортивной подготовке (далее – услуги) по _____
(вид спорта)
на этапе _____ .
(этап спортивной подготовки)

2. СРОКИ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

Исполнитель оказывает услуги в период с « _____ » _____ _____ г. по « ____ » _____ г. (*определяется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, программой спортивной подготовки, утвержденной Исполнителем*).

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

3.1. Исполнитель обязан:

3.1.1. Оказать услуги надлежащего качества в сроки, указанные в Договоре.

3.1.2. Оказывать услуги в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

3.1.3. Качественно и в полном объеме обеспечивать прохождение Спортсменом спортивной подготовки в соответствии с Договором.

3.1.4. Обеспечить участие Спортсмена в спортивных мероприятиях в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

3.1.5. Провести со Спортсменом инструктаж о недопустимости использования допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

3.1.6. Обеспечить оказание услуг _____
(Ф.И.О. тренера(ов), спортсмена(ов)-инструктора(ов) и т.п.)
в соответствии с утвержденным Исполнителем расписанием тренировочных занятий.

3.1.7. Ознакомить Спортсмена, Заказчика с утвержденным Исполнителем расписанием занятий.

3.1.8. Обеспечить охрану жизни и здоровья Спортсмена в период оказания услуг.

3.1.9. Ознакомить Спортсмена, Заказчика под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных соревнований в части, касающейся участия Спортсмена в соответствующем соревновании.

3.1.10. Осуществлять медицинское обеспечение Спортсмена, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3.1.11. Своевременно информировать Заказчика об изменениях условий Договора.

3.1.12. Оказывать услуги, согласно утвержденному расписанию тренировочных занятий.

3.1.13. Не оказывать услуги при отсутствии заключения о состоянии здоровья Спортсмена.

3.1.14. Осуществлять материально-техническое обеспечение Спортсмена, необходимое для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Исполнитель вправе:

3.2.1. При оказании услуг ограничить время и нагрузку тренировочных занятий в случае выявления опасности причинения вреда здоровью Спортсмена.

3.2.2. Перенести время оказания услуг или отказаться от их оказания, в случаях:

— выявления недостоверности сведений о состоянии здоровья Спортсмена;

— наличия у Спортсмена признаков алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

— нарушения Спортсменом правил техники безопасности и правил поведения, установленных Исполнителем;

— возникновения иных обстоятельств, способных негативно повлиять на качество оказываемых Исполнителем услуг или на состояние здоровья Спортсмена.

3.2.3. В случае неоднократного нарушения Заказчиком, Спортсменом требований Договора расторгнуть его в одностороннем порядке.

3.3. Заказчик обязан:

3.3.1. Подписать в день окончания оказания услуг Акт сдачи–приемки услуг или представить письменный мотивированный отказ от его подписания.

3.3.2. Исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами Исполнителя и Договором.