

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол № 1
от «31» января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШ «Триумф»

Н.А. Игнатова

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тула 2023 г.

	Оглавление	2
1.	Общие положения	3
	1.1. Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл».....	3
	1.2. Цель Программы.....	3
	1.3. Краткая характеристика вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	5
	2.2. Объем учебно-тренировочного процесса.....	8
	2.3. Форма учебно-тренировочных занятий.....	8
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
	2.5. Календарный план воспитательной работы	12
	2.6 . План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
	2.7. План инструкторской и судейской практики.....	18
	2.8. План медицинский, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	20
3.	Система контроля	24
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	24
	3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	27
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	27
4.	Рабочая программа по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»	28
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
	4.2. Учебно-тематический план.....	49
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
	6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ, и иным условиям.....	52
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	53
	6.3. Перечень информационного обеспечения	53
	Приложения	58

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки во виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России № 959 от 09 ноября 2022 года (далее – ФССП).

1.2. Цель дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся акробатическим рок-н-роллом на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, формирования социально значимых положительных личностных качеств .

1.3. Краткая характеристика вида спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

переключением работы мышц антагонистов и агонистов, а также точно дозировать движения по усилию и направлению.

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

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

Таблица №1

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

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта

«акробатический рок-н-ролл»

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

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основана «основном конкурсном ходе»: Основной ход рок-н-ролла – особенность движений ног, определяющих стиль акробатического рок-н-ролла как отдельного танцевального направления (специфика движений), на которых строятся танцевальные фигуры

и смены. Основной ход рок-н-ролла состоит из двух основных движений – кик-бол-чендж и кик-степ (начало первого движения на основном ходу партнер выполняет левой ногой, партнерша – правой). Основной ход имеет длительность 1,5 такта (музыкальный размер 4/4), содержит 6 долей (счетов): и-1, и-2, и-3, и-4, и-5, и-6 и исполняется на пружинке.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Таблица № 2)

Таблица № 2

(Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	
		Юноши	Девушки
Этап начальной подготовки	2-3	6	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	13

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки			
НП-1	12	16-18	28*
НП-2	12	14-16	18*
НП-3	12	12-14	18*
Тренировочный этап (спортивной специализации)			
Т-1	5	6-8	14*
Т-2	5	6-8	10*
Т-3	5	6-8	10*
Т-4	5	6-8	10*
Т-5	5	6-8	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	2	4-6	8*
ССМ-2	2	4-6	8*
ССМ-3	2	4-6	8*
<ul style="list-style-type: none"> • Максимальное количество наполняемости групп в программе обуславливается необходимостью в данном виде спорта работы в парах, а также пропускной способностью объекта, позволяющей осуществлять тренировочный процесс 			

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших

спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин определяется СШ самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется СШ самостоятельно.

Наполняемость групп определяться СШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Таблица № 3).

2.2. Объем учебно-тренировочного процесса

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 3

(Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4год	5год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	22
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	624	728	832	936	1144

2.3. Форма учебно-тренировочных занятий

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» в СШ используется групповая форма учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Виды учебно-тренировочных мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4

Таблица № 4

(Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

В программе устанавливается планируемый объем соревновательной деятельности СШ по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей видов спорта «акробатический рок-н-ролл», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «акробатический рок-н-ролл» (далее – обучающийся).

В Программе СШ указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной

классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. (Таблица №5)

Таблица № 5

(Приложение № 4к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»)

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спортивной подготовки «акробатический рок-н-ролл», видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели в часах. (Приложение №1)

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса; а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно. Указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план СШ в соответствии с формой и объемами по видам подготовки представлен в Приложении № 1 к данной Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к данной Программе.

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любом у спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном

Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг - контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне(какэтоустановленокаждойМеждународнойфедерацией)илинациональном уровне(какэтоустановленокаждойНациональнойантидопинговойорганизацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий,

направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями или индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Необходимо стимулировать у спортсменов стремление к изучению правил соревнований, привлечение тренирующихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия; принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, помощник секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Таблица №6

Мероприятия по подготовке обучающихся к инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

3	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото- запись, интернет-ресурсы.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

2.8. План медицинский, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. (Таблица №7)

Таблица №7

План проведения основных медицинских обследований

Виды медицинских обследований	Цели проведения	Условия проведения	Сроки проведения	Результаты проведения
Углубленное медицинское обследование (УМО)	Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей	В условиях врачебно-физкультурных диспансеров	Дважды в год (в начале и в конце учебного года)	Вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации

				по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности
Этапное комплексное обследование	контроль состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО)	Во время и после выполнения физических нагрузок	Проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле	Улучшение общей и специальной работоспособности
Текущее обследование	Получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	в дни больших тренировочных нагрузок		Получение показателей для коррективы в индивидуальных планах подготовки, уточнение объемов и интенсивности нагрузок, изменения тренировочного режима

Применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица №8

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы

	тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 теоретическим знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическим знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, реализующей данную Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами занимающимися на отделении «Акробатический рок-н-ролл» на всех этапах многолетней подготовки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки спортсменов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются

определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего тренировочного периода используется система контрольных нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от учебно-тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки спортсменов всех этапов подготовки. (Приложения №№5-8)

4. Рабочая программа по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки (мальчики и девочки, длительность этапа 2 года):

Всестороннее физическое гармоничное развитие спортсменов, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основного хода, видов основного хода, освоение танцевальных фигур и вращений, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты, рандаты) с партнером (сед на бедра, колодец, тарелочка, полувиклер, сход с плеч, флажок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий акробатическим рок-н-роллом.

На этапе начальной подготовки по акробатическому рок-н-роллу тренировочный процесс носит преимущественно направленность изучения базовых движений акробатического рок-н-ролла, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными

средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основного хода (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами), подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по акробатическому рок-н-роллу целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов танцевальной программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)(юноши и девушки 1-2 год, юниоры и юниорки 3-5год, длительность этапа 5 лет):

-всестороннее физическое развитие спортсменов; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами) и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных танцевальных программ; совершенствование у спортсменов техники основного хода и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными танцевальными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 12-14 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать

соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства(мужчины и женщины, длительность этапа – без ограничений):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных танцевальных программ. Основные средства специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в акробатическом рок-н-ролле для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ,

обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы в акробатическом рок-н-ролле. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

-координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость-способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

-гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

-сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и

динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

-быстрота-способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении и упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

-прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

-равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

-выносливость -особенность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовке важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Общезначительная подготовка

Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Средствами ОФП являются: ОРУ, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния акробатического рок-н-ролла, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние акробатического рок-н-ролла: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно- мышечном аппарате; строение и функции и внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в акробатическом рок-н-ролле.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении

теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 9

Примерный план теоретической подготовки:

п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
	Личная общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
	Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла	История акробатического рок-н-ролла.	Начальная подготовка и тренировочный этап
	Лучшие пары и сильнейшие команды мира по акробатическому рок-н-роллу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки (девушки 6-8 лет, юноши 6-9 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы движений») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) (девушки 8-12 лет, юноши 9-13 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка-освоение базовых элементов и движений акробатического рок-н-ролла (основной, голландский, французский, швейцарский ходы, вращения на прыжках, на поджиме, с захода скольжением, смены в паре: верхняя, нижняя, «обкрутка», «променад», верхнее и нижнее вращение)

3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки с 10 лет, юноши с 11 лет)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.

2. Активная соревновательная практика с модельными и тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 13 соревнований в год).

3. Достижение высоких результатов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле

Это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

Развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных акробатическому рок-н-роллу;

Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

Разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

Акробатический рок-н-ролл это единство музыки, танцевальных движений и акробатики. Структура: основное движение (конкурсный ход) служит связующим между партнёрами в их действиях во время исполнения композиции. Пример: переход партнёра с одной позиции в другую, работа партнёрши по кресту и подготовка её к исполнению акробатических элементов, помимо основного конкурсного хода в композиции применяются движения джаз, модерн, которые танцуются в стиле рок-н-ролла. Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.

Основные позиции:

-закрытая (для быстрого вращения на 360, смены партнёров по кругу),

-открытая (для захода в любую другую позицию),

-променад (для выхода в «крест» и в сторону от партнёра),

-теневая с упором на бедро (для выхода в фигуры «шибетур», «флирт»),

-теневая с упором на плечо(для переворота через плечо и через руку).

Основные элементы технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле:

Базовые элементы:	Базовые смены:
Пружина	Верхняя смена
Пружина с точкой	Нижняя смена
Двойная пружина	Променад
Бег на месте с высоким подниманием	Ворота
Простые броски	Двойные ворота
Слипы	Верхнее вращение
Пяточки	Нижнее вращение
Буги-вуги	Уидмин
Цыплячий ход	Флирт
Твист	Бритцел
Диагональ простая	Шибетур
Диагональ с акцентом и без	Туннель
Диагональ с двумя акцентами	Корзиночка
Открытая диагональ	Вращение в паре на 270 и 360
Кан-кан	Америкэн-спин
Голландский ход	Многоножка
Швейцарский ход	Вальсовая смена на 180, 270 и 360
Французский ход	
Двойные броски	
Квадрат	
Казачок	
Бабочка	
Тойс-хилл	
Цепочка	
Верёвочка	
Вертикальные прыжки	
Лабамба	
Повороты и вращения	

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на этапе начальной подготовки.

До года:

Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Важно попадание движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Добиваться резкости и чёткости движений при выполнении фигур.

Хобби-ход без партнёра.

Хобби-ход в паре.

Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 36-42.

Базовые фигуры: пружина, пружина с точкой, двойная пружина, высокая пружина, броски, слипы, пяточки, буги-вуги, цыплячий ход, твист, диагональ простая, диагональ сточкой, диагональ с двумя точками, окрытая диагональ, кан-кан.

Смены: верхняя смена, нижняя смена, променад простой, променад сложный ворота простые, ворота двойные.

Акробатика: группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад, мост гимнастический, шпагаты, стойка на трёх точках.

Свыше года:

В группах начальной подготовки свыше года обучения вся база выполняется на основном ходе в темпе 46.

Основной ход без партнёра, темп 36-46. Основной ход в паре, темп 36-46.

Основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации и бросков руками, темп 36-46.

Составление конкурсной программы в категории «Дебютанты». Длительность программы 0,55-1,05 минут. Конкурсный темп 46. Программа состоит из базовых смен и базовых элементов.

Базовые фигуры: голландский ход, швейцарский ход, французский ход, броски по 2 (двойные броски), прыжки по квадрату, казачок, бабочка, тойс-хилл, цепочка, верёвочка. Смены: ворота с доворотом, верхняя смена с доворотом, флирт, бритцел, шибитур, туннель, америкэн-спин.

Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост-стойка, шпагаты, колесо, колесо с поворотом. Вращения: один оборот (360), полтора оборота, два оборота; со сменой ног: один оборот, полтора оборота, два оборота (все вращения

выполняются на счёт 5, 3, 1) ; в паре: нижнее, верхнее, вращение в паре на 270 и 360, вальсовая смена 180, 270 и 360.

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

До двух лет:

Темп-48. Конкурсная программа усложняется и увеличивается по времени: 1,25–1,35 минут. Спортсмены осваивают индивидуальную международную программу, полуакробатические и акробатические элементы.

В дисциплинах: «В класс-микст» (юноши и девушки) и «Формейшн» (девушки, юниоры и юниорки) запрещено выполнение каких либо полуакробатических и акробатических элементов. Спортсмены осваивают полуакробатические элементы в дисциплине «А класс-микст» (юноши и девушки).

Начальное обучение юношей и девушки, юниоров и юниорок трюками. Полуакробатика: 3-я и 2-я категории сложности:

Таблица 11

На этапе обучения в паре	Трюки:	Категории сложности:
	лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седь на колени.	3
	Седь на бёдра, колодец, бомбочка, вертушка.	2

Свыше двух лет:

Темп–48-49. Программа для финальных пар составляется индивидуально и под конкретную фонограмму.

В дисциплине «В класс-микст» (юниоры и юниорки) разрешено выполнение до 4-х полуакробатических элементов. Добавляется акробатическая программа. В дисциплине «А класс-микст» (юноши и девушки) присутствует 4-5 трюков, у юниоров–5-6 трюков.

Таблица 12

	полуакробатика	акробатика
Юноши и девушки	Свечка, прыжок через руку, тарелка, качели (1кат.сложности)	Переворот через плечо, переворот через руку, мюнхен, детское сальто, штурвал, сход с плеч (3кат.сложности)
Юниоры и юниорки		Переворот через спину, рондат-поддержка, саги, поддержка через бедро, стульчик, сальто в руках партнёра, столик, солнце, уиклер. (2кат.сложности)

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства.

До года:

На этапе ССМ спортсмены совершенствуют свои индивидуальные и групповые программы (акробатическую и международную). Осваивают акробатические элементы 1, 2 и 3 категории сложности и трюки: тодес, лошадка, сальто назад через партнёра из седа на бёдрах, кугель, дюлейн. (таблица типовых акробатических элементов приведена ниже). Выступают в дисциплинах «А класс-микст», «В класс-микст» мужчины и женщины и «Формейшн» женщины, и мужчины и женщины

Свыше года:

В группах ССМ свыше 1 года обучения вся база выполняется на основном ходе в темпе 50-52. Выполняют три программы: «техника ног» -темп50-52,«обязательная» -темп 48-50, «акробатическая» - темп48-50. Добавляется категория «М класс-микст» мужчины и женщины. Освоение акробатики высшей категории сложности: сальто сфуса, твист, бланж, пируэт, сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом, полтора пируэта вперёд, щука. Полтора сальто в тодес, двойной пируэт, двойное сальто назад углом, двойное сальто бетарини.

Все вращения (кугель, дюлейн, солнце, виклер, столик, тарелка) считаются

выполненным и при исполнении не менее трёх оборотов. Для комбинации хотя бы одно из вращений должно быть выполнено полностью.

В дисциплине «Формейшн-микст» мужчины и женщины разрешено выполнение полуакробатических и акробатических элементов 1, 2, 3 категории сложности и высшей категории сложности без каких либо ограничений. Программа может меняться в соответствии с изменениями «Правил соревнований» и «Разрядных требований» по акробатическому рок-н-роллу.

Таблица типовых акробатических элементов в акробатическом рок-н-ролле:

Таблица 13

Категория сложности	Элементы	Теоретическая оценка элемента
Полу акробатика	Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени.	0,2
	Седы на бёдра. Колодец. Бомбочка. Вертушка.	0,3
	Свечка. Прыжок через руку. Тарелка. Качели.	0,4
Акробатика 3-й категории	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто.	0,5
Акробатика 2-й категории сложности	Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентине. Форель. Стульчик. Сальто в руках партнёра. Столик Уиклер.	0,6
Акробатика 1-й категории сложности	Тодес. Лошадка. Сальто назад через партнёра из седа на бёдрах. Кугель. Дюлейн. Солнце. Горка.	0,7
	Сальто сфуса, бетаринии или из положения, когда стопы партнёра находятся на руках партнёра.	0,8
Акробатика высшей	Сальто сгиб-разгиб сфуса. Сальто вперёд с поворотом. Тодес сфуса и бетаринии. Фордер в тодес. Твист. Бланж.	0,9

категории сложности	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом.	1,0
	Полтора пируэта вперёд.	1,1
	Полтора пируэта назад. Щука.	1,2
	Двойной пируэт.	1,3
	Полтора пируэта в тодес. Тройной пируэт.	1,4
	Двойное сальто сфуса (вперёд, назад). Двойное сальто с бетарини (вперёд, назад). Двойное сальто назад углом.	1,5
	Двойной твист.	1,6
	Пируэт сальто назад (винт заднее)	1,7
	Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним)	1,8
	Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя), сальто в перёд поворотом сальто назад (вперёд, назад)	1,9
	Тройное сальто	2,0

Примечание: вращения считаются выполненным и при исполнении не менее трёх оборотов.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная;
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох - менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная(элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, выразительность.

Структура танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле способствует раскрытию эмоционального (музыкального) характера партнёра и партнёрши во время исполнения композиции.

Танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле делятся на простые (смена нижняя и верхняя, бритцел, нижнее и верхнее вращение, верхнее вращение в контакте «америкэнспин», флирт) и сложные (многоножка, шибетур, туннель и др.) Музыкальный размер четыре четверти. В основе акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть «releve» на полупальцах, слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-Бол-ЧенчиКик-Степа.

Акробатическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.) – парная акробатика (в контакте, без контакта, полетная, фусовая)

Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры – особенно в группах начальной подготовки;
- разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия-

зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Основные задачи, средства и методы психологической подготовки представлены в таблице №14.

Таблица №14

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение спортсменов в их больших возможностях Лекции, беседы.
Специальный	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Определить задачи соревновательного периода. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях. Провести спортсменов через систему подготовительных соревнований.
Соревновательный	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4.Снятиесоревновательногонапряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсменов, убеждение их в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, включающий материалы по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке, представлен в Приложении №4 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»,

допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц ее осуществляющих проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки

определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)³;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 9 к данной Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10 к к данной Программе);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам СИ: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

6.3. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу. Министерство спорта РФ. Приказ № 687 от 23.08.2019г. Зарегистрировано Минюстом № 55996 от 20.09.2019г.

2. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.

3.Балунова, Е.Н. Акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности / Е. Н. Балунова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена // Технологии образования в области физической культуры : сборник научно-методических работ / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2011. - С. 123-130.

4. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // "Студия Антре", 2004 г. – №4. – С. 27-28.

5. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. -№4. - С. 2-14.

6. Зациорский,В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.:Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

7. Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.

8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с. 74

9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

10. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Изд. 7-е. 2009. – 39с.

11. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.

12. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.

13. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Sport», Москва, 2015г.

14. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.

15. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу. Министерство спорта РФ. Приказ № 687 от 23.08.2019г. Зарегистрировано Минюстом № 55996 от 20.09.2019г. 75

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.

2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт RUSFARR: <http://rusfarr.com/> (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла);
4. Сайт www.wrrc.org (Международная федерация акробатического рок-н-ролла)
5. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
6. <https://www.youtube.com/user/rusfarrTV>

Список литературных источников, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.
2. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // "Студия Антре", 2004 г. – №4. – С. 27-28.
3. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
4. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. - № 4. – С. 2-14.
5. Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Изд.7-е. 2009. – 39с.
9. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербур. гос.

ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.

10. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.

11. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Sport», Москва, 2015г.

12. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г. 17. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт RUSFARR: <http://rusfarr.com/> (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла);
3. Сайт www.wrrc.org (Международная федерация акробатического рок-н-ролла)
4. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
5. <https://www.youtube.com/user/rusfarrTVc> выступлениями спортсменов сборных команд.

**Приложение № 1
к Программе**

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2-3		2-3			3-4	3-4	
		Наполняемость групп (чел)									
		Не менее 12				Не менее 5			Не менее 2		1 и более
1.	Физическая подготовка:										
	Общая физическая подготовка	61	81	108	42	52	62	73	83	93	114
	Специальная физическая подготовка	30	41	70	75	94	112	131	150	168	228
2.	Техническая подготовка	98	131	175	175	218	262	305	350	300	366
3.	Тактическая подготовка	0,8	1	4	6	7	8	10	11	9	4
4.	Психологическая подготовка	0,8	1	4	6	7	8	10	11	9	4
5.	Теоретическая подготовка	0,8	1	4	6	7	8	10	11	9	4

6.	Соревновательная деятельность	1	6	8	25	31	37	44	50	168	205
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,8	2	3	5	7	8	10	11	15	19
8	Медицинское обследование	0,8	2	3	5	7	8	10	11	15	19
11	Восстановительные мероприятия	0,8	2	3	5	7	8	10	11	15	19
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	8	9	11	12	18	22
10	Судейская практика	-	-	-	6	8	9	11	12	18	22
11.	Самоподготовка	39,2	44	28	54	67	85	93	109	99	118
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	624	728	832	936	1144

**Приложение № 2
к Программе**

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<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 	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<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, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	<p>В течение года</p>

		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-преподавателей 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	Семинары, мастер-классы,	В течение

	<p>(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;	<p>года</p>
--	--	--	-------------

**Приложение № 3
к Программе**

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Семинар для тренеров преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
---	------------	--	----------------	---

**Приложение № 4
к Программе**

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный
год(52недели)**

Для этапа начальной подготовки1-гогодаподготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-правила, поведения, дисциплина, ответственность	
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	- история акробатического рок-н-ролла	
	-терминология акробатического рок-н-ролла	
	-психологическая подготовка	
	-тактическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики	
	-подвижные игры	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости	
	-скоростно -силовая подготовка	
	-упражнения для развития быстроты и ловкости	
	-упражнения для развития силы	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техника ног»),его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые)	
	-программа «Е класс» соло	
	-хореографическая (позиции рук, ног, туловища)	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
	6.	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:		
-учебно –тренировочные соревнования		
-контрольные соревнования		
Общее количество часов в год:		234-312

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год(52недели)**

Для этапа начальной подготовки 2-го года подготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освое ния
1.	Теоретическая подготовка: -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль - история акробатического рок-н-ролла и понятие ФКиС -терминология акробатического рок-н-ролла -психологическая подготовка -тактическая подготовка	январь- декабрь
2.	Общая физическая подготовка: -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы лёгкой атлетики -подвижные игры, эстафеты	январь- декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: -развитие гибкости и подвижности суставов -скоростно -силовая подготовка(прыжки) -упражнения для развития координации -упражнения для развития силы (спины, пресса) -элементы акробатики(кувырки, стойки)	январь- декабрь
4.	Техническая подготовка: -основной ход («техника ног»), его разновидности -вращения, работа рук(махи, круговые) -программа «Екласс» соло и микст -хореографическая(позиции рук, ног, туловища) -музыкально -двигательная	январь- декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь- декабрь
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика: -учебно –тренировочные соревнования -контрольные соревнования -правила участия в соревнованиях	январь- декабрь
Общее количество часов в год:		312-416

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год(52недели)**

**Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-гогодаподготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-правила поведения, дисциплина, ответственность	
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии	
	-антидопинговые мероприятия, беседы	
	-психологическая подготовка	
	-тактическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки ,прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно -силовая подготовка(прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, быстроты	
	-упражнения для развития силы (спины, пресса)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техниканог»), его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые)	
	-программа «Дкласс» соло и микст	
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец)	
	-музыкально -двигательная	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно – тренировочные соревнования	
	-контрольные соревнования	
	-основные соревнования	
Общее количество часов в год:		520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год(52недели)
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка: -требования к технике безопасности и ОТ -правила поведения, дисциплина, ответственность -режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль -история акробатического рок-н-ролла, ФКиС - терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии -антидопинговые мероприятия, беседы -психологическая подготовка -тактическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка: -бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения -строевые и общеразвивающие упражнения -элементы лёгкой атлетики и других видов спорта -подвижные и спортивные игры	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка: -развитие гибкости и подвижности суставов -скоростно –силовая подготовка(прыжковая) -упражнения для развития координации, быстроты -упражнения для развития силы (спины,пресса) -элементы акробатики (кувырки, перекаты,стойки)	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка: -основной ход(«техника ног»),его разновидности -вращения, работа рук (махи,круговые) -программа«D класс профи»соло и микст -хореографическая (экзерсис, партер, танец) -музыкально- двигательная	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика: -учебно- тренировочные соревнования -контрольные соревнования -основные соревнования	январь-декабрь
Общее количество часов в год:		520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов
по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52недели)
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освое ния
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-правила поведения, дисциплина, ответственность	
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, беседы	
	-психологическая подготовка и контроль	
	-тактическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно-силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, ловкости	
	-упражнения для развития силы(спины, пресса)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход(«техника ног»),его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)	
	-программа «В классмикст»	
	-работе в паре, в команде(«формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец)	
-музыкально-двигательная		
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно -ныесоревнования	
	-контрольные соревнования	
	-основные соревнования	
	-основные правила судейства соревнований	
	Общее количество часов в год:	520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год(52недели)**

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)4-гогодаподготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-правила поведения, дисциплина, ответственность	
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, беседы	
	-психологическая подготовка и контроль	
	-тактическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно -силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, ловкости	
	-упражнения для развития силы (спины, пресса) -акробатика (перекаты, перевороты, стойки)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техниканог»),его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи,круговые,бросковые)	
	-программа «В и А классмикст»	
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде («формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер ,танец) -музыкально-двигательная	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно-тренировочные соревнования	
	-контрольные соревнования	
	-основные соревнования	
	-основные правила судейства с оревнований	
	Общее количество часов в год:	624-832

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели)
для учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-правила поведения, дисциплина, ответственность	
	-режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, беседы	
	-психологическая подготовка и контроль	
-тактическая подготовка		
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно- силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, ловкости	
	-упражнения для развития силы (спины,пресса)	
-акробатика (перекаты, перевороты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход(«техника ног»),его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)	
	-программа«В и А класс микст»юниоры	
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде(«формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер,танец)	
-музыкально- двигательная		
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно-тренировочные соревнования	
	-контрольные соревнования	
	-основны есоревнования	
	-основные правила судейства соревнований	
	Общее количество часов в год:	624-832

Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год(52недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года подготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-ответственность, дисциплина, волевые качества	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, лекции	
	-психологическая подготовка и контроль	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры, плавание	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно- силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, быстроты	
	-упражнения для развития силы (спины, пресса)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техника ног»),его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)	
	- программа «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины	
	-работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец)	
	-музыкально- двигательная	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно- тренировочные и контрольные	
	-основные соревнования	
	-правила соревнований, участие в судействе	
	проведение УТЗ, практика	
	Общее количество часов в год:	832-936

Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год(52недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го годаподготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-ответственность, дисциплина, волевые качества	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, лекции	
	-психологическая подготовка и контроль	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры, плавание	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно - силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, быстроты	
	-упражнения для развития силы (спины, пресса)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техника ног»), его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)	
	- программа «М класс», «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины	
	-работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец)	
	-музыкально-двигательная	
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно-тренировочные и контрольные	
	-основные соревнования	
	-правила соревнований, участие в судействе	
	проведение УТЗ, практика	
	Общее количество часов в год:	832-936

Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года подготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
	-требования к технике безопасности и ОТ	
	-ответственность, дисциплина, волевые качества	
	-история акробатического рок-н-ролла, ФКиС	
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК	
	-антидопинговые мероприятия, лекции	
	-психологическая подготовка и контроль	
	-тактическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
	-бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения	
	-строевые и общеразвивающие упражнения	
	-элементы лёгкой атлетики и других видов спорта	
	-подвижные и спортивные игры, плавание	
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
	-развитие гибкости и подвижности суставов	
	-скоростно-силовая подготовка (прыжковая)	
	-упражнения для развития координации, быстроты	
	-упражнения для развития силы (спины, пресса)	
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
	-основной ход («техника ног»), его разновидности	
	-вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)	
	- программа «М класс», «В класс» и «А класс»микст, мужчины и женщины	
	-работе впаре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)	
	-хореографическая (экзерсис, партер, танец)	
	-музыкально-двигательная	
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	-учебно-тренировочные и контрольные	
	-основные соревнования	
	-правила соревнований, участие в судействе	
	-проведение УТЗ, практика	
Общее количество часов в год:		936-1248

Приложение № 5 к Программе

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более 4,7 5,0		не более 4,6 4,9	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 16,0 16,0		не более 15,0 15,0	
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее 5 4		не менее 5 4	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее 20 15		не менее 20 15	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 8 7		не менее 8 7	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее 5,0		не менее 5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее 5,0		не менее 5,0	

Приложение № 6 к Программе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	кол-о раз	не менее	
			15	10
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	кол-во раз	не менее	
			15	
3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
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	
			135	125
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	кол-во раз	не менее	
			16	11
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	кол-во раз	не менее	
			15	
3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,4	4,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,0	12,5
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	
			140	130
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			11,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			11,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее	
			17	12
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			17	16
3.	Уровень спортивной квалификации	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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более 4,2 4,5	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,5 12,0	
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее 13 11	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 140	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10 6	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее 11,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 11,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее 18 13	
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее 18 17	
3.	Уровень спортивной квалификации	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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,0	4,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			14	12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			11,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			11,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее	
			20	15
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
3.	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 7 к Программе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,2
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			18	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			7,0	
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,5	4,1
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	17
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			187	172
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			17	12
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 8 к Программе

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №9 к Программе

Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 959

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (15 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка - куб гимнастический	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г	штук	20

Приложение №10 к Программе

Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 959

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	тренировочный		ося								
7.	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Лосины	штук	на занимающег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Носки	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на занимающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на занимающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающег ося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на занимающег ося	-	-	-	-	-	-	1	1

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
88 (восемьдесят восемь) листов

Директор
МБУДО СШ «Триумф»
Игнатова Н.А.

