

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 11.01.2026 года



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 – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Тула 2026 г.

## Оглавление

<b>1. Общие положения</b> .....	<b>стр.4</b>
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>стр.4-24</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	стр.4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки.....	стр.9
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	стр.13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.15
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	стр.19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	стр.21
<b>3. Система контроля</b> .....	<b>стр.24-34</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.24
3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной	

программой спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».....	стр.25
<b>3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.26</b>
<b>3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....</b>	<b>стр.26</b>
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».....</b>	<b>стр.34-58</b>
<b>4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....</b>	<b>стр.34</b>
<b>4.2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>стр.56</b>
<b>4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»..</b>	<b>стр.56</b>
<b>5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр. 59-67</b>
<b>5.1. Требования к кадровому составу.....</b>	<b>стр.59</b>
<b>5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки .....</b>	<b>стр.60</b>
<b>5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.64</b>
<b>5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.66</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название программы:

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа).

### 1.2. Цели Программы.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ «Триумф») 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 от 26.09.2025 № 774 (далее – ФССП).

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки лиц, 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.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1).

**Таблица №1**

(Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

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

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	13	2
-------------------------------------	-------------------	----	----	---

Таблица №1.1

## 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	10	10-15	20*
НП-2	10	10-15	20*
НП-3	10	10-15	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
УТ-1	8	12-14	16*
УТ-2	8	12-14	16*
УТ-3	8	12-14	16*
УТ-4	8	12-14	16*
УТ-5	8	12-14	16*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	2	3	4*
ССМ-2	2	3	4*
ССМ-3	2	3	4*

\* Максимальное количество наполняемости групп в программе обуславливается необходимостью в данном виде спорта работы в парах, в тройках, в четверках, а также пропускной способностью объекта, позволяющей осуществлять тренировочный процесс

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Допускается зачисление лиц, старше установленного возраста до трёх лет, на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по

физической подготовке, установленных в Программе 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 «Триумф» самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие по данному виду спорта:

- 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 освоения 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 «Триумф» самостоятельно.

Наполняемость групп определяется СШ «Триумф» с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

## 2.2. Объём Программы (таблица №2).

**Таблица №2**

*(Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)*

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-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8	8	10	12	14	16	18	20	22	22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	-

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ «Триумф» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3);

**Таблица №3**

(Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица №4)

В Программе устанавливается планируемый объем соревновательной деятельности СШ «Триумф» 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 состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «акробатический рок-н-ролл».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. В зависимости от этапа спортивной подготовки, контрольными могут являться как официальные

соревнования различного уровня, так и соревнования, специально организованные СШ «Триумф».

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Таблица №4**

*(Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)*

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	1	1	2	2	2
Отборочные	1	1	3	4	4	4
Основные	1	1	1	1	3	3

- иные виды (формы) обучения: теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам

спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ «Триумф» ежегодно на 52 недели.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ «Триумф», совокупность отдельных видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также является одним из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, влияющим на достижение спортивных результатов.

Представленные в Учебном плане учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, а также тестирование и контроль являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ «Триумф» самостоятельно. Указанные мероприятия входят в годовой объём учебно-тренировочной нагрузки.

Объём 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.

Образец Учебного плана СШ «Триумф» представлен в таблице № 5.

## Образец годового учебно-тренировочного плана

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет						
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2		3		3		4			4	
		Наполняемость групп (чел)											
		10			8				2			2	
		1.	Общая физическая подготовка	84	94	110	70	80	90	100	100	108	120
2.	Специальная физическая подготовка	32	48	70	94	120	140	162	170	178	210	240	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	20	30	40	46	48	66	70	80	-
4.	Техническая подготовка	104	140	200	194	232	286	320	382	410	442	466	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	18	22	28	34	38	40		70	80	88	-

	я подготовка												
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	28	38	42	46	48	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	10	12	16	32	34	42	48	66	-
8.	Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	12	20	24	26	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	-

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется СШ «Триумф» 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;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Образец календарного плана воспитательной работы представлен в таблице № 6.

**Таблица № 6**

### Образец календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
1.1.	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

1.2.	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
<b>2.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
2.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Привитие навыков здорового образа жизни</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 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 «спортивная аэробика».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорт 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ «Триумф» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7).

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 трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения		Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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 формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый 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 спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	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

## **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, 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 упражнений 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.

Образец плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

**Таблица №8**

**Образец плана инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

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

Медицинское обследование проводится согласно учебно-тренировочному плану. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Примерный план проведения медицинских мероприятий приведён в таблице №9.

**Таблица №9**

### 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	Во время и после выполнения физических нагрузок	Проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле	Улучшение общей и специальной работоспособности

	(УМО)			
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 корректировки в индивидуальных планах подготовки, уточнение объемов и интенсивности нагрузок, изменения тренировочного режима	

### *Применение 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 учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей 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; непрерывно.

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

Примерный план проведения восстановительных мероприятий приведён в таблице №10.

**Таблица №10**

**План проведения восстановительных мероприятий**

<b>Уровень</b>	<b>Напряжённость восстановительных мероприятий</b>	<b>Средства восстановления</b>
<b>Основной</b>	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
<b>Текущий</b>	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в сочетании с сауной.
<b>Оперативный</b>	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 учебно-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 учебно-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.**

Результаты прохождения этапов спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

- на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "акробатический рок-н-ролл";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "акробатический рок-н-ролл";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "акробатический рок-н-ролл";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "акробатический рок-н-ролл";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "акробатический рок-н-ролл";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "акробатический рок-н-ролл";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ «Триумф», 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 (испытания).**

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 учебно-тренировочного периода используется система контрольных нормативов.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "акробатический рок-н-ролл" (таблицы №№ 11-15).

#### **Таблица № 11**

*(Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)*

#### **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 1-го года обучения		Норматив 2-го года обучения		Норматив 3-го года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9	4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3	10,6	11,1
1.3.	Бег непрерывн ый в свободном темпе	мин	не менее		не менее		не менее	
			5	4	5	4	5	4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	20	15	20	15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	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 о раз	не менее		не менее		не менее	
			8	8	9	8	10	9
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута	с	не менее		не менее		не менее	

	в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.		5,0	5,0	5,0
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения.	с	не менее	не менее	не менее
			5,0	5,0	5,0

Таблица № 12

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-й – 3-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-го года обучения		Норматив 3-го года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,5	4,8	4,5	4,8	4,4	4,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,8	10,2	9,8	10,2	9,7	10,1
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее		не менее	
			12	10	12	10	12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	135	125	145	140
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			6	3	6	3	6	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Исходное	с	не менее		не менее		не менее	

	положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.		10,0	10,0	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	не менее 10,0	не менее 10,0
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее 15	не менее 16	не менее 17
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с.	количество раз	не менее 15	не менее 16	не менее 17
3. Уровень спортивной квалификации					

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 13

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта  
«акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4-й – 5-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4-го года обучения		Норматив 5-го года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,4	4,7	4,3	4,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	10,0	9,5	9,9
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			12	10	12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			160	155	175	170
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	8	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		не менее	
			10,0		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»).	с	не менее		не менее	
			10,0		10,0	

	Фиксация положения.					
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее		не менее	
			17	12	20	14
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		не менее	
			17		18	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

**Таблица № 14**

*(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-го года обучения		Норматив 3-го года обучения	
			юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более	
			3,8	4,4	3,8	4,4	3,8	4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не более		не более		не более	
			15	12	15	12	15	12
1.3.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		180	165	190	175	195	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	6	10	6	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			13	8	14	9	15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее		не менее		не менее	
			5,0		5,0		5,0	
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Таблица № 15

(Приложение № 9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта  
«акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 более	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	

			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## 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 полу-акробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты, рандаты) с партнером (сед на бедра, колодец, тарелочка, полу-виклер, 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, полу-акробатические 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 полу-акробатических 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 спортсменов; 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.

#### *Общefизическая 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, строения 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 16**

*Примерный план теоретической подготовки:*

п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	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
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап

4	Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла	История акробатического рок-н-ролла.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	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
6	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
7	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
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	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 поджиге, 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 модельным 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).

#### **Таблица 17**

*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, открытая диагональ, канкан.

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, полу-акробатические и акробатические элементы.

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

Начальное обучение юношей и девушки, юниоров и юниорок трюками.

Полу-акробатика: 3-я и 2-я категории сложности:

**Таблица 18**

На этапе обучения в паре	Трюки:	Категории сложности:
	лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени.	3
	Седы 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 полу-акробатических элементов. Добавляется акробатическая программа. В дисциплине «А класс-микст» (юноши и девушки) присутствует 4-5 трюков, у юниоров–5-6 трюков.

Таблица 19

	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, рондатподдержка, 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» - темп 50-52, «обязательная» - темп 48-50, «акробатическая» - темп 48-50. 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 полу-акробатических 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 20

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

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. Ронда. 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, бетарини или из положения, когда стопы партнёрши находятся на руках партнёра.	0,8

Акробатика ысшей категории сложности	Сальто сгиб-разгиб сфуса. Сальто вперёд с поворотом. Тодес сфуса и бетарини. Фордер в тодес. Твист. Бланж.	0,9
	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; двоянные 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 №21.

**Таблица 21**

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятного отношения 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	<p>1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.</p> <p>2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.</p> <p>3.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу</p>	<p>Определить задачи соревновательного периода.</p> <p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях.</p> <p>Провести спортсменов через систему подготовительных соревнований.</p>
Соревновательный	<p>1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.</p> <p>2.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений.</p> <p>3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>4.Снятие соревновательного напряжения.</p>	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсменов, убеждение их в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.</p>

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 включает материалы по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке (таблица № 22).

#### **4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика».**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки  
по спортивной аэробике на календарный год (52 недели)  
для этапов спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Сроки освоения					
1.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
2.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
8.	Самостоятельная подготовка	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

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

### **5.1. Требования к кадровому составу СШ «Триумф».**

5.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

5.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика», а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 23), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

(Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта  
«акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Будо-мат (татами) (1x1x0,25 м) с креплением «ласточкин хвост»	штук	на тренировочный спортивный зал	24
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Мат гимнастический (2x1x0,1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Мат поролоновый (2x3x0,5 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
7.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Подставка - куб гимнастический (1x1x0,5 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Станок хореографический (12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	на тренировочный спортивный зал	3
13.	Утяжелители для рук и ног весом 100 г до 300 г	штук	на тренировочный спортивный зал	20
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
14.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 24), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 24

(Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» от «26» сентября 2025 г. № 774)

**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 обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	–	–	–	–	2	1	3	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Лосины (для лиц женского пола)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	3	1
6.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Шорты спортивные (для лиц мужского пола)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

### **5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

Обеспечение доступа к списку литературных источников, перечню аудиовизуальных средств, перечню Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика».

**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.-Петербург. 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:**

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

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://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](http://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>.

**5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью  
07 (шестьдесят семь) листов

Директор МБУ «СШ «Риумф»  
/Н.А. Игнатова

