Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа №4»

Рассмотрено
на заседании Педагогического
совета №1
«25» августа 2025г.

Утверждаю
директор МБУ ДО СШ №4
_____ В.В.Жихарцев
приказ от 25.08.2025 № 31-У

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

(Разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 959, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1264)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Авторы-разработчики:
Тумко С.Е., заместитель директора
по учебно-спортивной работе;
Мануйлова В.В., инструктор-методист

Ростов-на-Дону
2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика Программы**	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся, лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2	Объем Программы	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3.	**Система контроля**	20
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	21
4.	**Рабочая программа**	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл	26
4.2.	Учебно-тематический план	30
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	50
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	52
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	55
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	60
	Приложение 1	57
	Приложение 2	69

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1264 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 959 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127), и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности Школы в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Задачами Школы, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно- тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия обучающихся (спортсменов организации) в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку), количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»).
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) по отдельным этапам, количество обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку) в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	11	10	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп Школа определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему дополнительного образования спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники акробатического рок-н-ролла, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства обучающихся, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке дополнительного образования перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсменок, позволяющих войти в состав сборных команд Ростовской области.

Зачисление на указанные этапы дополнительного образования спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не

выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

Краткая характеристика вида спорта.

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

Акробатический рок-н-ролл сочетает в себе танец с элементами акробатики. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Танцевальные движения в сочетании с технически сложными элементами акробатики исполняются в высоком темпе, без пауз, со статическими позами, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки. Несмотря на высокую сложность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле, его можно отнести к массовым видам спорта, поскольку в нем выделяют шесть возрастных категорий, делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности. Специальные требования позволяют выбирать соответствующие этим классам доступные программы (Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу.)

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- высокотемповые действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту;
- заданный темп движений связан со стилем музыки «рок-н-ролл»;
- достаточно продолжительные композиции, выполняемые в основном полторы минуты, требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над связками и целыми упражнениями, предъявляя высокие требования к функциональным системам организма и достаточно хорошо стимулируя их развитие;
- сложные акробатические элементы в упражнениях акробатического рок-н-ролла выполняются на жестком покрытии, что не исключает получение травм, а в связи с этим затрудняет подготовку, требуя соответствующих этим особенностям средств;
- строгие требования к возрасту и квалификации обучающихся обеспечивают широкую доступность данного вида спорта;
- соревнования по акробатическому рок-н-роллу проводятся в двух основных видах: среди пар и групповые (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар) — что значительно расширяет художественно-творческие возможности обучающихся и их тренеров-преподавателей, в последнее время возрос большой интерес к дисциплине «буги-вуги», где используется много свинговых движений.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в акробатическом рок-н-ролле требует их разносторонней подготовленности, широкого спектра специальных качеств:

- базовой подготовленности, которая заключается во владении основами танцевальной техники и парной акробатики вольтижного характера (броски) (Кожевников С., 1984);
- музыкально-ритмических способностей, включающих дифференцировку

тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- хореографической подготовки, обеспечивающей пластичность и выразительность движений;
- способности к взаимодействию с партнером, синхронному или сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- достаточной физической подготовленности, основу которой составляют высокоразвитые скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;
- точности типичных двигательных действий и способности корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Основное содержание акробатического рок-н-ролла составляют специальные программы. Количество таких программ и специальные требования к их исполнению установлены для каждого класса и возрастной категории выступающих. Программа «акробатическая» представляет собой композицию, объединяющую танцевальные движения и акробатические элементы (но не более шести). Степень сложности исполняемых элементов зависит от категории мастерства, к которой относится спортивная пара. Основу акробатических элементов составляют действия балансового и вольтижного характера, присущие парной акробатике: броски, полеты и ловля партнера, взаимные перемещения, позы с удержанием равновесия в статике и динамике. Продолжительность выполнения данной программы — наибольшая и в зависимости от класса соревнований и квалификационной категории участников варьируется от 1’30 до 3’00 при темповых границах 48-50 тактов в минуту. Во всех соревновательных турах, кроме финала, дается общая оценка шести акробатических элементов с учетом качества их исполнения, высоты и амплитуды, рискованности и оригинальности. При общей оценке выступления танцевальных пар в акробатическом рок-н-ролле учитываются пять основных показателей:
- «акробатика» (безопасность, сложность, ритмичность, скорость элементов и комбинаций, заход и выход);
- «техника ног» (музыкальность, разнообразие, выполнение основного хода, его вариаций (все бросковые движения ног и иные движения, исполняемые на «пружинке» и «джаз»; все движения ног, не относящиеся к основному ходу и вариациям основного хода);
- «танцевальные фигуры» (сложность, разнообразие, оригинальность: маятниковые – контактные и бесконтактные смены, линейные - фигуры без перемещения относительно друг друга (в том числе дорожки), вращательные – вращения, исполненные как в паре, так и самостоятельно);
- «композиция» (схема программы (гармоничная взаимосвязь танцевальных фигур), сочетание музыки, танцевальных фигур, костюма и стиля пары, выступление и финальная поза, количество неповторяющихся базовых танцевальных фигур);
- «общее впечатление» (зрелищность программы (в том числе костюм) и артистизм исполнителей).

Официальные соревнования по акробатическому рок-н-роллу проводятся в спортивных дисциплинах (возрастных категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
4	Акробатический рок-н-ролл	150 000 14 11 Я	А класс - микст	150 002 18 11 Я
			В класс - микст	150 003 18 11 Я
			М класс - микст	150 001 18 11 Л
			буги-вуги	150 005 18 11 Я
			формейшн - микст	150 004 18 11 Я
			формейшн	150 007 18 11 Б

Система дополнительного образования спортивной подготовки в акробатическом рок-н- ролле должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- владение техникой отталкивания ногами;
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры сложности;
- владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций;
- владение технически правильной стойки на руках и разнообразными приходами в нее;
- владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;
- владение различными по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

2.2. Объем Программы по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (приложение № 2 к ФССП по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Самостоятельная работа не может превышать 20 % объема годового тренировочного плана.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 ФССП по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»):

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 (приложение № 4 к ФССП по виду спорта «акробатический рок-н- ролл»):
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе дополнительного образования спортивной подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико- тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности:

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с групп учебно-тренировочного этапа, также, могут быть квалификационные внутришкольные, городские соревнования.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований; виды отборочных соревнований, в зависимости от уровня и ранга, а также этапа спортивной подготовки могут быть различными – городские, областные.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, и выполнение разрядных нормативов; виды основных соревнований – официальные областные соревнования, областные первенства и чемпионаты, и чемпионаты и первенства федерального округа, межрегиональные соревнования, а также, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и этапа подготовки, всероссийские соревнования и первенства, чемпионаты, кубки России.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; 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 учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Годичный цикл в акробатическом рок-н-ролле состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких

спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся

спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

(приложения № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»):

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта акробатический рок-н-ролл на 52 недели:

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год подготовки	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й,
Общая физическая подготовка.	72	96	68	66	66	86	84	108	106	104
Специальная физическая подготовка.	36	48	94	90	92	108	106	168	166	166
Участие в спортивных соревнованиях.	2	2	28	26	28	30	32	120	126	132
Техническая подготовка.	114	156	192	198	196	254	254	336	334	332
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.	6	6	18	20	20	24	26	32	30	28
Инструкторская и судейская практика.	0	0	8	8	6	8	10	32	34	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.	4	4	8	8	8	10	8	36	36	34
Общее количество часов (в год)	**234**	**312**	**416**	**416**	**416**	**520**	**520**	**832**	**832**	**832**
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	8	10	10	16	16	16
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со

спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Приложение 1

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

Приложение 2

2.7. План инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером- преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время проведения занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно

составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и муниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и областных соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся учебно-тренировочного этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по акробатическому рок-н-роллу, гимнастике, акробатике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература) и другим видам спорта, олимпийскому движению.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист

6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.	в течение года	Учебно-тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства	тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно- тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер- преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов упражнений или комбинаций упражнений, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической

ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие;
- физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп учебно-тренировочных (спортивной специализации)

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в акробатическом рок-н-ролле следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортсменов. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер- преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок- н-ролл»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с

четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения (организации) с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (согласно приложениям №№ 6-8 к ФССП

по виду спорта «акробатический рок-н-ролл).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			16,0	16,0	15,0	15,0
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и зажаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта акробатический рок-н-ролл:
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов 9упражнение мост). Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках.	количество раз	не менее	
			15	10
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			4,1	4,7
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			12,0	13,0
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			13	11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			11,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов 9упражнение мост). Фиксация положения.	с	не менее	
			11,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках.	количество раз	не менее	
			16	11
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой, Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»	

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

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

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

4. Рабочая программа по виду спорта акробатический рок-н-ролл (программный материал)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с ФССП.

На этапе начальной подготовки (мальчики и девочки, длительность этапа 2-3 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие спортсменов, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- развитие физических способностей;

- освоение техники основного хода, видов основного хода, освоение танцевальных фигур и вращений, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты, рандаты со страховкой), с партнером (сед на бедра, колодец, тарелочка, полувиклер, сход с плеч, флажок);

- развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий акробатическим рок-н-роллом.

На этапе начальной подготовки по акробатическому рок-н- роллу тренировочный процесс носит преимущественно направленность изучения базовых движений акробатического рок-н-ролла, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основного хода (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами), подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по акробатическому рок-н-роллу целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов танцевальной программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно- переводных нормативов по годам

обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

углубленное медицинское обследование (1 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (юноши и девушки, юниоры и юниорки 2-5 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. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. 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.

Классификация видов и компонентов спортивной подготовки обучающихся в акробатическом рок-н-ролле:

Основные позиции и перестроения:

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

открытая (для захода в любую другую позицию);
променад (для выхода в «крест» и в сторону от партнёра),
теневая с упором на бедро (для выхода в фигуры «шибетур», «флирт»),
теневая с упором на плечо (для переворота через плечо и через руку).

Основные элементы технической подготовки в акробатическом рок-н ролле:

Базовые элементы:	Базовые смены:
Пружина	Верхняя смена
Пружина с точкой	Нижняя смена
Двойная пружина	Променад
Бег на месте с высоким подниманием бедра	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	Американ-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	

4.2. Учебно-тематический план.

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

для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	6	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	98	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	58	сентябрь- август
	- развитие гибкости		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы		
	- полуакробатические элементы		
4.	Техническая подготовка:	144	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «Е класс» соло		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	4	сентябрь- август
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:	2	сентябрь- август
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	Общее количество часов в год:	**312**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го годов обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	6	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, командные игры		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2.	Общая физическая подготовка:	96	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжки)		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- элементы акробатики (кувырки, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	156	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «Е класс» соло и микст		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	4	сентябрь- август
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	2	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
	Общее количество часов в год:	**312**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	18	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	68	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	94	сентябрь- август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	192	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «D класс» соло и микст		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	28	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	8	сентябрь- август
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и правила соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
	Общее количество часов в год:	**416**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	20	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	66	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	90	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	198	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «D класс профи» соло и микст		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	26	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	8	сентябрь- август
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**416**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	20	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	66	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	92	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	196	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В класс микст»		
	- работе в паре, в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	28	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	6	сентябрь- август
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**416**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	86	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	108	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	254	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые), повороты, позиции		
	- программа «В и А класс микст»		
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	10	сентябрь- август
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	30	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	8	сентябрь- август
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**520**	

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

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	26	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология рок-н-ролла и видов гимнастики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	84	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	106	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	254	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые), повороты, позиции		
	- программа «В и А класс микст» юниоры		
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	8	сентябрь- август
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	32	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	10	сентябрь- август
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество часов в год:	**520**	

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

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	32	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал, дисциплины, нормы ЕВСК		
	- история акробатического рок-н-ролла, олимпизм		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	108	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	168	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-акробатика(перекаты, перевороты,стойки, кувырки)		
4.	Техническая подготовка:	336	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины, «Формейшн» микст М-класс		
	- работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде, перестроения, рисунки		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная, синхронность, темп		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	36	сентябрь- август
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	120	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	32	сентябрь- август
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество часов в год:	**832**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	30	сентябрь- август
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал, дисциплины, нормы ЕВСК		
	- история акробатического рок-н-ролла, олимпизм		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2.	Общая физическая подготовка:	106	сентябрь- август
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3.	Специальная физическая подготовка:	166	сентябрь- август
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)		
4.	Техническая подготовка:	334	сентябрь- август
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «М класс», «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины; «Формейшн» микст М-класс		
	- работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде, перестроения, перемещения		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная, синхронность, темп		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	36	сентябрь- август
	- медицинский контроль, обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация		
	- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	126	сентябрь- август
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
7.	Инструкторская и судейская практика:	34	сентябрь- август
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество часов в год:	**832**	

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 движения 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 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 - способность 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 подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю 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.

Учебно-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.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ 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, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, 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: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание велосипедах, спортивные и подвижные игры.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции 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. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

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 учебно-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 учебно-тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
4	Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла	История эстетической гимнастики	Начальная подготовка и учебно-тренировочный этап
5	Лучшие и сильнейшие команды мира по акробатическому рок-н-роллу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Учебно-тренировочный этап и этап 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 обучающихся
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 межмуниципальных соревнованиях.

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

1. Углубленная подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов и движений акробатического рок-н-ролла (основной, голландский, французский, швейцарский ходы, вращения на прыжках, на поджиме, с захода скольжением, смены в паре: верхняя, нижняя, «обкрутка», «променад», верхнее и нижние вращение)
3. Регулярное участие в официальных спортивных соревнованиях.

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

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 20 мероприятий 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.

Программный 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 с точкой, диагональ с двумя точками, открытая диагональ, кан-кан.

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

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

Свыше года:

В группах начальной подготовки свыше 1 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 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, американ-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.

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

До двух лет:

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

В дисциплинах: «В класс-микст» (юноши и девушки) и «Формейшн» (девушки, и 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 девушек, юниоров и юниорок трюкам.

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

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 акробатических трюков, у юниоров – 5-6 акробатических трюков.

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

Программный 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.

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 с фуса, 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 выполненными 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 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 сложности	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто.	0,5
Акробатика 2-й категории сложности	Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентине. Форель. Стульчик. Сальто в руках партнёра. Столик Уиклер.	0,6
Акробатика 1-й категории сложности	Тодес. Лошадка. Сальто назад через партнёра из седа на бёдрах. Кугель. Дюлейн. Солнце. Горка.	0,7
	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнёрши находятся на руках партнёра.	0,8
Акробатика высшей категории сложности	Сальто сгиб-разгиб с фуса. Сальто вперёд с поворотом. Тодес с фуса 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 с фуса (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 вперёд поворотом сальто назад (вперёд, назад)	1,9
	Тройное сальто	2,0

Примечание: вращения считаются выполненными при исполнении не менее трёх оборотов.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- 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 обучающихся, 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, эмоциональность и 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 «американ спин», флирт) и сложные (многоножка, шибетур, туннель и др.). Музыкальный размер четыре четверти. В основе танцевания 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-Ченч и Кик-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;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

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

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 учебно-тренировочных занятий необходимо формировать устойчивый интерес обучающихся к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

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.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической

подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

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

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера-преподавателя, 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным

дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ростовской области по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп (порядок и сроки формирования групп), организации и проведения промежуточной аттестации, согласно локальным актам Школы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Школа:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным годовым планом, рассчитанным на 52 недели, и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в том числе в каникулярное время в летний период.

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

- не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий– трех спортивных разрядов;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

К иным особенностям и условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического 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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Дорожка акробатическая надувная (2х12 м)	штук	1
5	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23	Утяжелители для рук и ног	пар	20

Обеспечение спортивной экипировкой:
(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	
3.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	
	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	
7.	Лосины	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	
9.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	
12.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	
17.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Школы педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «акробатический рок-н-ролл», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке, преподаватели танцев, аккомпаниаторы и звукорежиссеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации: 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса: 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 Школе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Тренеры-преподаватели один раз в три года обязательно проходят обучение на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых

профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои
знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных Интернет-ресурсах.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок- н-ролл». Министерство спорта РФ. Приказ № 959 от 09.11.2023г.
2. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 №154.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл». Министерство спорта РФ. Приказ № 1264 от 19.12.2022г.
4. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.

Балунова Е.Н. Акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности / Е. Н. Балунова;

5 . 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.
6. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // «Студия Антре», 2004 г. – №4. – С. 27-28.
7. Вайнер З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
8. 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.
9. Залетаев И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
11. Кожевников С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
14. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
15. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.
16. «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.
17. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
18. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
19. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.
20. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
21. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 –512 с. «Безопасный спорт», Москва 2022г, Г. А. Макарова.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт FDSARR: https://fdsarr.ru (Всероссийская федерация акробатический рок-н-ролл);
3. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru
4. Сайт http://farrro.ru/?ysclid=mlf510lfiu371138395 (Федерация акробатического рок-н-ролла Ростовской области).

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- 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; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - роль спортивного режима и питания	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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	
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	- История Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков; - история акробатического рок-н-ролла; - встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами Школы	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений	В течение года
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация; - музыкальные игры. - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций	В течение года
5.	**Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена**	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	**Врачебный и биологический контроль в спорте**	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся	В течение года

Приложение 2

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

Теоретическая часть:

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни

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

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер-преподаватель, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		антидопинговой культуры»		
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год

спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

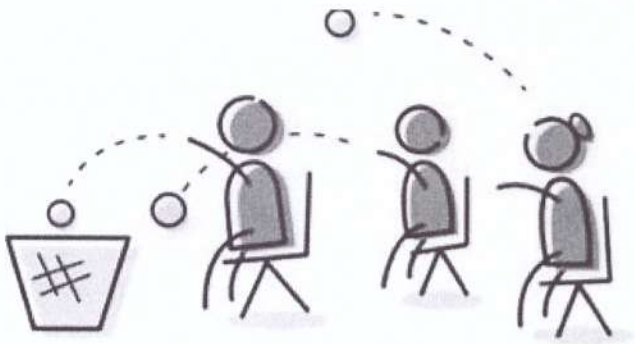
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»)

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам: кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

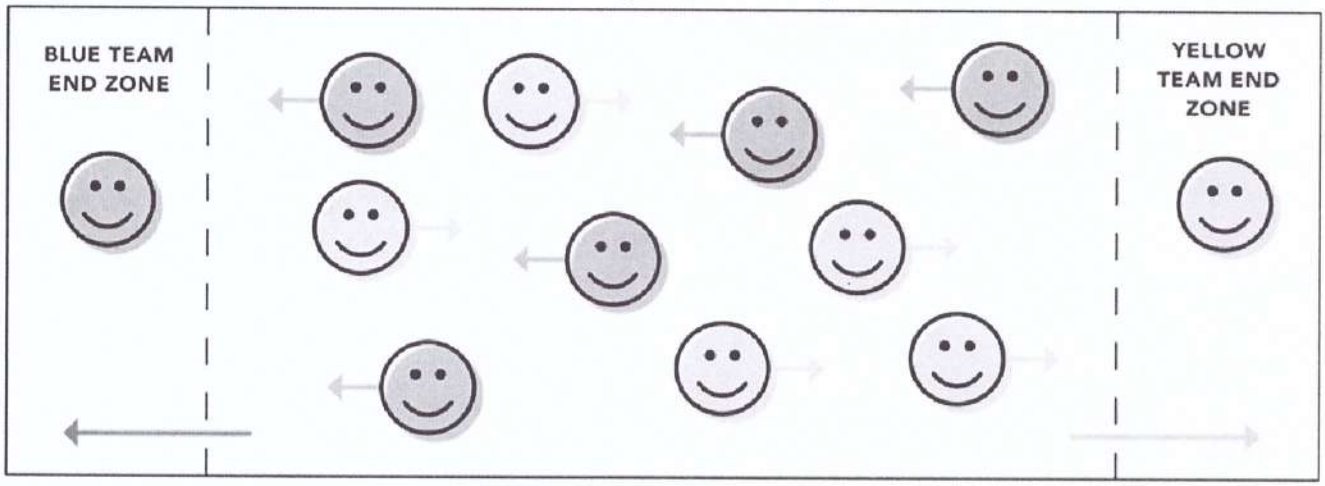
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля.

Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость,

работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).
Цели:
- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:
Принцип строгой ответственности, спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
Запрещенный список, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
отвечает любым двум из трех следующих критериев:
- наносит вред здоровью спортсмена;
- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты;
- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов - list.rusada.ru, принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культур спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.