

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » февраля 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №1»
 Васильев В.Н.
Приказ от « 1 » февраля 2023 г.
№ 03.01-12

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

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2022 № 1264 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 959

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства
- не ограничивается

Составитель программы:

Пигарева Е.В., заместитель директора по
спортивной работе МБУ ДО «СШ №1»
Тонерян Л.Г., тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание	
Пояснительная записка.....	2
1. Общие положения.....	6
1.1. Название Программы.....	6
1.2. Цель Программы.....	6
2. Характеристика Программы.....	7
2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах ...	7
2.2. Объем Программы.....	9
2.3. Виды (формы) организации обучения.....	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	11
2.3.3. Спортивные соревнования.....	13
2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств.....	17
3. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации.....	23
4. Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».....	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.2. Учебно-тематический план.....	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
6. Условия реализации Программы.....	44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	47
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	48
7.1. Список литературных источников:.....	48
7.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	49
Приложения.....	51

Пояснительная записка

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения.

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложнокоординационных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействие партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением в соответствии с правилами соревнований.

Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому. Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени. Необходимо быстро и точно управлять переключением работы мышц антагонистов и агонистов, а также точно дозировать движения по усилию и направлению.

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);

- достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
- выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки;
- строгие требования к возрасту и квалификации;
- проведение соревнований в двух основных видах: среди пар и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек), что значительно расширяет художественно-творческие возможности тренеров и спортсменов (обучающихся).

Как вид спорта акробатический рок-н-ролл выделяет спортивные дисциплины:

- «D класс-микст» мужчины и женщины,
- «D класс-микст» юноши и девушки,
- «D класс-дуэт» женщины,
- «D класс-дуэт» девушки,
- «D класс-соло» юноши и девушки,
- «D класс-соло» мальчики и девочки,
- «E класс-микст» мужчины и женщины,
- «E класс-микст» юноши и девушки,
- «E класс-микст» мальчики и девочки,
- «E класс-соло» юноши и девушки,
- «E класс-соло» мальчики и девочки,
- «D класс-микст-мини» юноши и девушки,
- «D класс-соло-мини» юноши и девушки,
- «D класс-соло-мини» мальчики и девочки,

- «Формейшн-мини» мужчины и женщины,
- «Формейшн-мини» юноши и девушки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (МБУ ДО «СШ№1») (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденной приказом Минспорта России № 1264 от 19.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 959 (далее – ФССП);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10. Устава «МБУ ДО «СШ № 1»

11. Нормативно-правовых актов Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП. Номер – код вида спорта «акробатический рок-н-ролл» 150 000 1 4 1 1 Я

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
А класс - микст	150	002	1	8	1	1	Я
В класс - микст	150	003	1	8	1	1	Я
Формейшн	150	007	1	8	1	1	Я

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

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

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2.Характеристика Программы

2.1.Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2.

Сроки, возраст, количество в группах

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
ЭНП	3	6		12-24
УТЭ	5	9	8	5-10
ССМ	не ограничивается	11	10	2-10

В таблице 2 определяется:

- минимальный возраст обучающегося при зачислении или переводе с этапа на этап спортивной подготовки;
- минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- возможности перевода обучающихся из других Учреждений.

На ЭНП и УТЭ зачисляются лица, которые должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в текущем календарном году, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице №3

Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8	10	10	10	12	16
Общее кол- во часов в год	234	312	312	416	520	520	520	624	832

2.3.Виды (формы) организации обучения

2.3.1.Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с

применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). По форме учебно-тренировочные занятия подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Формы учебно- тренировочных занятий представлены в Таблице № 4

Формы учебно-тренировочных занятий

Таблица № 4

Форма учебно-тренировочных занятий	ЭНП	УТЭ	ССМ
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ЭНП — двух часов;
- УТЭ — трех часов;
- ССМ — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
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 РФ	-	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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований ЕВСК.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований ЕВСК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
Контрольные	1	2	2	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	4	4	4	5	5	5
Основные	-	1	1	1	1	1	1	1	3

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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 Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (далее – учебный план). Учебный план указан в Приложении №1.

Учебный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице №7.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14
2.	Специальная физическая подготовка	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	0-1	6-8	6-8	18-20
4.	Техническая подготовка	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-4	3-5	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2

Цель воспитательной работы: воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложении №3).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики (см. Приложении №4)

Цель инструкторской и судейской практик: получение обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров обучающихся.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль над состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения (проводятся в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями)).

На ЭНП необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

На УТЭ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

На этапе ССМ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача.

Восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План применения восстановительных средств и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и указаны в таблицах № 8,9.

План применения восстановительных средств

Таблица №8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Соблюдение режима дня, рекомендации родителям по организации питания, отдыха. Дни отдыха.	В течение года
УТЭ	Самомассаж, массаж, рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
ССМ	Дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, массаж, самомассаж рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)	В течение года (по показаниям)

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №9

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических с средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе ЭНП:

- 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;
- изучить основы здорового образа жизни;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На этапе УТЭ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья;
- 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 три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль и оценка результатов освоения Программы (см. Приложение № 5)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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 не реже одного раза в год. (см. Приложение № 6)

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

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся определяют локальные акты Учреждения.

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 10, 11, 12

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 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	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	кол-во 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 подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТЭ по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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° (упражнение «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 течение 30 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»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №12

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

4. Рабочая программа по виду спорта

«акробатический рок-н-ролл»

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

Программный материал для практических занятий.

ЭНП первого года обучения.

Общая физическая подготовка (далее- ОФП)

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;

- подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

Специальная физическая подготовка (далее- СФП)

- упражнения для развития координации движений,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

Техническая подготовка. Хореография.

В процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи:

- освоение элементов хореографической «школы»
- формирование динамической осанки;
- «культуры движений»;
- чувства равновесия;

- межмышечной координации;
- двигательной памяти и т. д.

Для решения задач применяются комплекс специфических средств подготовки:

- упражнения классической хореографии;
- упражнения народного танца;
- упражнения историко-бытового и бального танца;
- движения свободной пластики;
- ритмика;
- пантомима.

Начальному этапу подготовки соответствует этап освоения элементов хореографической «школы». В связи с этим к перечню формируемых навыков, относятся:

- элементы классического танца в партере, у опоры, затем на середине вупрощённых условиях (отдельные движения);
- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т. д.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками и т. д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- простейшие прыжки;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

Танцевальная подготовка.

Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл. Последовательно изучаются:

- основной ход на «хобби-ходе»;
- повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после броска на 1-2 (вправо, влево);
- повороты в продвижении на «хобби-ходе» на 90 % после броска на 1-2 (вправо, влево);

- «танцевание» в паре на «хобби-ходе» по линиям танца;
- ведение в паре на «хобби-ходе» (работа рук в паре);
- открытая позиция на «хобби-ходе»;
- закрытые позиции на «хобби-ходе» (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (верхняя смена, нижняя смена, американ- спин, теневая позиция, флирт, брезель)
- сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил);
- составление и исполнение программы по «Е» классу на «хобби-ходе»;
- основной ход на конкурсном ходу.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняютсякороткие комбинации:

- променад, выход в открытую позицию, смены: верхняя и нижняя променад заход. Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:
- Хобби-ход, променад, выход в открытую позицию, америкэн спин, хобби-ход.
- Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби ход, смена мест и т. д.
- Хобби-ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн спин, смена мест и т. д.
- Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.
- Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, хобби-ход.
- Хобби-ход в позиции “корзиночки”, уиндмил, смена мест.
- Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хобби-ход.
- Хобби-ход в открытой позиции, пол-поворота влево или вправо дляпартнёрши, в открытую позицию.
- Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хообби-ход, америкэкспин.

Примерная комбинация для начинающих

Комбинация 1.

Хобби-ход в позиции променада, выход в открытую позицию, америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию

променада.

Комбинация 2.

Хобби-ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут исполняться друг за другом.

Акробатические упражнения.

Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться с учетом дидактических принципов в указанной последовательности:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- стойка на голове и руках.

ЭНП второго, третьего года обучения.

ОФП

- строевые упражнения (для организации группы);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега;
- подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

СФП

– Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т. д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);

– Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т. д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

– Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности

«мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и

стоя);

- Акробатические упражнения:
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках;
- переворот в сторону (колесо).

Двигательные задания (игры) на формирование базовых навыков, лежащих в основе безопасного и качественного освоения техники профилирующих акробатических упражнений:

Быстрые веретенца». Играющие делятся на 2-3 команда: Первые номера в команде выполняют из положения лежа перекатом в сторону перемещение до ориентира, а обратно перекатом в сторону в группировке, с последующей передачей эстафеты. Выигрывает команда, закончившая первой эстафету.

«Гонки тачек». Играющие делятся на 2 команды. Каждой из них дается колесо с ручками. Первые номера принимают упор лежа хватом за ручки колеса (тачка), вторые номера берут первые под голень. Задача как можно быстрее преодолеть круг по рейтеру, вернуться к своей команде. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли «тачек». Повороты ограничить ориентирами. Варианты: на спину положить поролон или другое отягощение (груз). для совершенствования навыка отталкивания ногами «Кто выше?». Юные спортсмены с разбега толчком двух ног должны перепрыгнуть натянутую веревку. Побеждает тот, кто преодолеет наибольшую высоту. Разрешено сгибать ноги.

«Кто оригинальнее?». На акробатической дорожке или гимнастическом ковре гимнасты по очереди выполняют различные прыжки с двух ног. Один показывает, другие потоком за ним повторяют. Затем заявляет прыжок другой спортсмен. На выполнение прыжка дается три попытки. Выигрывает тот, кто выполнит больше всех прыжков. Обязательным условием является четкое приземление, если прыжок его предусматривает. Разрешено делать 2-3 шага разбега.

Для формирования навыка отталкивания руками

«Кто больше?» И.п. упор лежа на гимнастическом мостике, ноги на гимнастической стенке. Отталкиваясь от моста руками, спортсмен запрыгивает на горку матов, лежащую перед ним. Кто больше прыжков сделает за 10 секунд. для совершенствования навыка стойки на руках

«Кто дальше?». Ходьба в стойке на руках.

«Держать три счета». Спортсмены по очереди выходят в стойку на руках различными способами и фиксируют ее три счета. Выполнив первое задание, далее дается более сложное. Побеждает тот спортсмен, который выполнит самое сложное задание. (Пример: 1 - махом одной, толчком другой; 2 - из упора присев толчком двумя и т. д.)

«Повтори за мной». Первый спортсмен выходит и показывает любое упражнение в стойке на руках. Затем все повторяют по очереди это упражнение за ним. После чего выходит второй спортсмен и показывает свое упражнение. Кто не справился с первым заданием пробует его выполнить и не переходит к следующему, пока не сделает его. Побеждает тот, кто выполнит самое сложное упражнение. Разрешается комбинировать упражнения с выходами в стойку со сходом с нее.

Для совершенствования навыка вращения

«Торнадо». Один спортсмен становится в стойку на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку и сделать как можно больше поворотов.

Техническая подготовка

Хореография

Обучающиеся второго года приступают к базовой хореографической подготовке.

Содержание занятий хореографией предполагает применение:

- подготовительных движений классического танца (деми плие, батман тандю и др.);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворотов на двух ногах.

Танцевальные элементы

Осваиваются и совершенствования следующие элементы:

- основной ход на конкурсном ходу;
- повороты на месте на 180° на конкурсном ходу после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180° конкурсном ходу после броска на 1-2 (вправо, влево);
- повороты в продвижении на конкурсном ходу на 90° после броска на 1-2(вправо, влево);
- «танцевание» в паре на конкурсном ходу по линиям танца;
- ведение в паре на конкурсном ходу (работа рук в паре);
- открытая позиция на конкурсном ходу;
- закрытые позиции на конкурсном ходу (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на конкурсном ходу (верхняя смена, нижняя смена, американ- спин, теневая позиция, флирт, брезель,);
- сложные танцевальные фигуры на конкурсном ходу (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил, двойные ворота);

Модификации конкурсного хода:

- «французский крест»;
- «швейцарский крест»;
- «голландский ход»;
- «квадрат»;
- переходы;
- диагонали (комбинация);
- комбинация (хопов);
- вертикальные прыжки при приземлении плие;
- двойные броски;
- «бабочка»;
- комбинация: полукрест, диагонали без точки;
- комбинация поворотов и вращений;
- продвижение и перемещение на основном ходу.

Итогом освоения вышеперечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «В» класса.

Профилирующая акробатическая подготовка

Приоритетным является освоение следующих профилирующих полу акробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые

термины): лассо, полассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед углом на руки, сед на бедра, колодец, свечка в группировке (бомбочка), вертушка, полувиклер, прыжок через руку, тарелка, качели, свечка, горизонт.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (УТЭ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах УТЭ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в УТЭ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, осуществлять своевременную помощь, страховку и самостраховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла.

УТЭ первый год подготовки

ОФП:

– легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т. д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);

- подвижные игры с элементами спортивных игр.

СФП:

- имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя); Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой, жимовые упражнения с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса).

Акробатические упражнения:

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаги»;

- переворот в сторону (колесо);
- перевороты на одну и на две ноги.
- прыжки на батуте (для девочек):
- с различным положением ног,
- прыжки с поворотом на 360°, 720° и более;
- прыжки из различных исходных положений и в различные конечные положения;

- сальто вперед в «группировке».

Техническая подготовка

Техническая подготовка. Хореография.

Танцевальные элементы

Процесс технической подготовки направлен на:

- совершенствование техники основного хода;
- освоение комбинации вращений: одно, полтора, два (вправо, влево);
- освоение вращения в паре (нижнее, верхнее);

- освоение техники «танцевания» джазовых элементов в ритме рок-н-ролла;
- составление и освоение программы в категории «В» класс-микст (мальчики -девочки, юноши-девушки);
- совершенствование артистичного и выразительного исполнения конкурсной программы;
- совершенствование способности к парному взаимодействию, синхронному выполнению танцевальных движений;
- освоение программ юношеских разрядов (1-2-3).

Профилирующие акробатические упражнения

В процессе технической подготовки осуществляется:

- разучивание полуакробатических элементов для составления программы «А» класс микст- юноши и девушки;
- освоение переворота через плечо, через руку, элементов «Мюнхен», «Детского сальто», «Штурвал», схода с плеч;
- составление и освоение комбинаций из полуакробатических элементов;
- исполнение конкурсной программы в категории «А» класс-микст юноши и девушки (программа для выполнения 2-3-го спортивного разряда).

УТЭ второй год подготовки

ОФП

ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног - приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте.

Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастической скамейке, низком и высоком бревне, подвижной опоре.

Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

СФП

Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах (например: перекладина, кольца, бревно, конь махи и т. д.).

Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах, на батуте - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.

Стойечная подготовка: стойки на руках с различным положением ноги туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа.

Акробатические упражнения (для девочек):

- из седа кувырок назад;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед,
- переворот на одну, рондат, переворот назад.

Акробатические упражнения (для мальчиков)

- темповые упражнения на поднятие тяжести
- жимовые упражнения с отягощением и без отягощения

Техническая подготовка. Хореография.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- совершенствование техники основного хода;
- составление и освоение программы в категории «В» и «А» класс - микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда 1 взрослый);
- составление и освоение программы в категории формейшн «юниоры и юниорки»;
- совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории «формейшн».

Профилирующие акробатические упражнения:

- «боковой тодес»;
- «переворот через спину»;
- «рондат-поддержка»;
- «саги»;
- «поддержка под бедро»;
- «валентино»;
- «форель»;
- «сальто в руках партнера»;

- «столик»;
- «виклер».

УТЭ третий год подготовки

ОФП

ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног - приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

Упражнения на гибкость: наклоны из разных исходных положений и в различных направлениях, шпагаты с возвышения, махи, мосты из различных исходных положений и с различным положением рук и ног.

Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

СФП

Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата:

- серии кувырков, переворотов вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 360, 540, 720;
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке согнувшись.
- Акробатические упражнения (для девочек):
- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перевороты вперед, назад;
- переворот вперед со сменой положения ног;
- курбет в шпагат;
- сальто вперед;
- соединение: рондат - сальто назад.
- упражнения стоечной подготовки (стойки на руках на полу, «стоялках», на возвышенной и на динамической опоре).
- Упражнения на батуте (для девочек):
- сальто в группировке;

- сальто согнувшись;
- сальто прогнувшись;
- пируэт.

Техническая подготовка. Хореография.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- совершенствование техники исполнения конкурсной программы акробатического рок-н-ролла;
- совершенствование артистизма исполнения, совмещение в конкурсной программе акробатического рок-н-ролла стилей и направлений свинговых танцев;
- составление и исполнение программы «В» класс микст-мужчины женщины (программа разряда КМС).

Профилирующие акробатические упражнения

В процессе профилирующей акробатической подготовки осваиваются следующие элементы:

- «боковой тодес»;
- «переворот через спину»;
- «рондат-поддержка»;
- «саги»;
- «поддержка под бедро»;
- «валентино»;
- «форель»;
- «сальто в руках партнера»;
- «столик»;
- «уиклер».

УТЭ четвертый, пятый год подготовки

ОФП

ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног - приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады,

махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

Упражнения на гибкость: наклоны и шпагаты с применением возвышения, мосты, разновидности переворотов, равновесий;

Упражнения с отягощением (гриф штанги, гантели, манжеты).

СФП

Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости: повороты на 360, 540, 720 на опоре и в прыжке;

Прыжки на мини-трампе и батуте: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре) и темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

Техническая подготовка

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях

Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

- составление и освоение программы «А» класс микст-мужчины и женщины (программа для выполнения разряда «Мастер спорта России»;
- составление и освоение программы «Техника ног» в темпе 50-52 такта в минуту.

Профилирующие акробатические элементы:

В процессе освоения профилирующих акробатических элементов решаются следующие задачи:

- совершенствование элементов: боковой «тодес», переворот через спину, «рондат-поддержка»,
 - «саги», поддержка под бедро, «валентино», «форель», сальто в руках партнера, «столик», «виклер»;
- освоение элементов горизонтального и вертикального тодеса,

«лошадка», «стульчик», «кугель», «дюлейн», «солнце»;

- освоение техники «фуса» и соединения «фуса» с элементами танца;
- освоение сальто назад и вперед через партнера в контакте и без контакта.

Этапы ССМ

Методические указания

В группах совершенствования спортивного мастерства по учебно-тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество учебно-тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т. к. любой тактический замысел требует от спортсменов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

ОФП

Средства ОФП преимущественно используются в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Содержание ОФП идентично содержанию предыдущего этапа подготовки. Упражнения, применяемые ранее могут усложняться посредством повышения координационной трудности, увеличения объема и интенсивности выполнения.

СФП

Данная группа упражнений реализуется в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В перечень средств входят: упражнения стоечной подготовки (разновидности стойки на кистях, стойки силой); упражнения для совершенствования функции вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением; темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.

Танцевальная подготовка

Содержание танцевальной подготовки предполагает:

- совершенствование основного хода акробатического рок-н-ролла, в сочетании с динамичным исполнением сложных танцевальных фигур, вращений, элементами партера, джазовыми комбинациями и акробатическими элементами;

- составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в классе «М»класс-микст мужчины и женщины;
- составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в групповых видах (формейшн).

Профилирующие акробатические элементы:

На данном этапе осваиваются и совершенствуются элементы акробатики высшей категории сложности:

- сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера;
- сальто «сгиб-разгиб», сальто вперед с поворотом, тодес с фуса и бетарини, лесли, твист, бланж;
- пируэт, сальто «сгиб-разгиб» вперед с поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, шука, двойной и тройной пируэт, полтора сальто в тодес, пируэт сальто назад (винт заднее);
- двойное сальто с фуса (вперед, назад), двойное сальто с бетарини (вперед, назад), двойное сальто назад углом, двойной твист, двойное сальто с поворотом на 360° и 720°, сальто вперед поворот сальто назад (вперед назад)

На данном этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения парно-групповых элементов КМС акробатического рок-н-ролла, изучение и совершенствование парно-группных композиций по программе МС акробатического рок-н-ролла.

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся вопросы техники танцевания акробатического рок-н-ролла, методики обучения, правил соревнований

Психологическая подготовка

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в Приложении №7, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» Учреждение, реализует Программы по спортивным дисциплинам «акробатический рок-н-ролл». 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 этапе ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ 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).

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).

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», осуществляется следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки, указано в таблицах №14,15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 14

№ 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 (2 х 12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	10

11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4 х 4 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.	Стойка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Един ица изме рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Брюки спортивные	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
2	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1
3	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2
5	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	-	-
6	Кроссовки для зала	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
8	Лосины	штук	на обучающе	-	-	2	1	3	1

			гося						
9	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	4	1
10	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1
11	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1
12	Чешки гимнастические	пар	на обучающе гося	-	-	6	1	10	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 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).

Для непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации (периодичность 1 раз в 3 года).

7. Информационно-методические условия реализации

Программы

7.1.Список литературных источников:

1. Антонова В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В.А.Антонова. – М.: Высшееобразование, 2006. – 192 с.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.:Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца / Н.П Базарова., В.П.Мей. М.-Л.:Искусство, 1983. -208 с
4. Базарова Н.П. Классический танец /Н.П Базарова, -Л.: Искусство, 1984. 184 с.
5. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации /Е.В.Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
6. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие/В.Н.Болобан. – Киев:Высшая школа, 1988 – 166 с.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов/И.М.Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.//Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2. – С. 40–45.
8. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / дисс.канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 256с.
9. Ваганова А. Л. Основы классического танца / А.Л.Ваганова, – Л.: Искусство, 1963. – 192 с.
10. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике/ дисс.док. пед. наук. – СПб., 2013. – 205с.
11. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. –930 с.
12. Голев А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНИЦНТ и КИР МК СССР. – М., 1988. – 47 с.
13. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена/В.М.Дьячков. – М.: Физическая культура и спорт, 1972. – С.63
14. Евсеев Е.П. Формирование динамической осанки у гимнастов/ Е.П.Евсеев, А.И.Малеева// в сб.: Гимнастика, 1978, Вып 1. – С. 10–12.
15. Коренберг В. Б. Технические ошибки (из цикла «Неприятные встречи») //Гимнастика: сб. статей / – вып. II. – М.: ФК и С, 1980. – С. 30–34.

16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник– 3-е изд. /Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
17. Лилаева Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.Ю. Лелаева. – Волгоград.2000. – 24с.
18. Менхин Ю.В. Развитие силовых качеств гимнастов в связи с их технической подготовкой / Ю.В. Менхин // Научные основы физического воспитания и спорта – М., 1971. – С. 315–316.
19. Мустаев В.Л. Спортивная гимнастика: Базовая подготовка юных гимнастов/В.Л. Мустаев//Физическая культура в школе. – 1991. – № 3. – С. 56–57.
20. 29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
21. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. Ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с.
22. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие/О.Г.Румба. – Белгород.: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100с.
23. Солодянников В.А. От базовых навыков к профилирующим упражнениям и их разновидностям/В.А.Солодянников //Методические материалы семинара тренеров Псковской области. – Великие Луки, 1988. – С. 24–28.
24. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /под ред Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. – М.: Изд. Центр «Академия», 2013. – 288с.
25. Терехин В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева, Е.С.Крючек, М.Ю.Баранов. – М., Человек, 2015. – 80с.
26. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/Ж.Г.Хаас; пер. с англ. С.Э.Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с.

7.2.Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/about>

5. <https://vk.com/sportmetodist>

6. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <https://fdsarr.ru/>

7. Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла <http://rusfarr.artofweb.ru>

8. Федерация акробатического рок-н-ролла г. Санкт-Петербурга <http://www.spbfarr.ru/>

Перечень визуальных средств:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Q6-HLTI-wCw> мастер-класс по акробатическому рок-н-роллу

2. <https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg> Акробатический рок-н-ролл /обазовых движениях в паре

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план «акробатический рок-н-ролл»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	10	10	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24			5-10					2-10
1.	Общая физическая подготовка	64	88	88	76	76	76	76	26	46
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	40	74	94	94	94	148	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	30	40	40	40	50	150
4.	Техническая подготовка	98	130	130	160	218	218	218	262	300
5.	Тактическая подготовка,	2	2	2	4	6	6	6	10	12
6	Психологическая подготовка	2	2	2	4	6	6	6	10	12
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	4	6	6	6	6	6
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	6	10	10	10	24	40
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	6	8	10
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	6	10
	Итого	206	274	274	366	458	458	458	550	736
Самостоятельная подготовка:										
1.	Общая физическая подготовка	20	30	30	40	52	52	52	60	70
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	10
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	8	20
Общее количество часов на самоподготовку		28	38	38	50	62	62	62	74	100
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	520	520	624	832

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
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.	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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
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); -формирование навыков правильного питания, основы рационального питания, основные принципы питания спортсмена.	В течение года
2.3	Профилактика вредных привычек и социальных болезней	Проведение и участие в акциях по профилактике вредных привычек : - воспитание отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; -формирование активной жизненной позиции. - беседы, встречи с медиками и представителями территориальных КДН, ПДН.	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5	Экологическое воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование эстетического, нравственного отношения к природе)	Учебно-тренировочные занятия и экскурсии, туристические походы, дни здоровья на природе, выставки фотографий, стенгазет, участие в субботниках и экологических акциях и десантах.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
ЭНП	Теоретическое занятие ««Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение . Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.
	Эстафеты, маршрутная игра «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Домашнее задание: проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Помощь в регистрации, получение именного электронного сертификата
УТЭ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Ценности спорта. Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг- контроля» .	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
УТЭ	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов

Приложение №4

План инструкторской и судейской практики

	Учебно-тренировочный этап		
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях на школьных соревнованиях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях.	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки . Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

Приложение №5

Контроль и оценка результатов освоения Программы

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЭНП	Знания		
	основы безопасного поведения при занятиях акробатическим рок-н-роллом	знает основы безопасного поведения при занятиях акробатическим рок-н-роллом	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основы техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»	знает основы техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»	
	антидопинговые правила	знает об антидопинговых правилах	
	правила соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»	знает о правилах соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»	
	основы здорового образа жизни	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение юношеского разряда
	выполнять технические приемы видов акробатического рок-н-ролла	выполняет технические приемы и двигательные действия акробатического рок-н-ролла	
	выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
УТЭ	Знания		
	правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл»	знает правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл»	опрос - наблюдение

	режим учебно-тренировочных занятий	знает режим учебно-тренировочных занятий	-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основные методы саморегуляции и самоконтроля	знает методы саморегуляции и самоконтроля	
	правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл» по спортивной специализации	знает правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл» по спортивной специализации	
	антидопинговые правила	знает антидопинговые правила	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность.	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-опрос наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение взрослого разряда
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	выполняет технические приемы и двигательные действия акробатического рок-н-ролла	
	применять правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	самостоятельно организует места занятий, подбор инвентаря	
	пользоваться методами саморегуляции и самоконтроля	осуществляет самоконтроля	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
	Знания		
ССМ	правила оказания первой доврачебной	знает правила оказания первой доврачебной	-опрос

помощи	помощи	-наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года
режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	соблюдает режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	
правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл» по спортивной специализации	инструкторская и судейская практика	
основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	
антидопинговые правила	отсутствие нарушений антидопинговых правил	
Умения		
оказывать первую доврачебную помощь	владеет приемами оказания первой доврачебной помощи	
самостоятельно составлять комплексы общей и специальной физической подготовки	применяет в самостоятельной работе по индивидуальным планам	
выполнять технические, тактические, психологические приемы	рационально применяет технические, тактические, психологические приемы в соревновательной деятельности	
выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности	
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	демонстрирует высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	

Приложение №6

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ на этапе начальной подготовки 1года обучения

Таблица №1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-1			ЭНП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	130	135	140	125	128	130
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	10	6	7	8
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	10	11	12	5	6	7
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	6	7	8	4	5	6
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	2	3	1	2	3
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Таблица №2

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-2			ЭНП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	140	145	150	130	135	138
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	11	6	7	9
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	12	13	14	6	7	8
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	6	8	9	4	6	7
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	2	3	1	2	3
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 3 года обучения

Таблица №3

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-3			ЭНП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	150	155	160	138	142	145
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	8	9	12	6	8	9
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	10	11	12	7	8	9
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	14	16	18	7	8	9
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	9	11	12	5	7	8
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	4	1	3	4
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 1 года обучения

Таблица №4

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	165	170	145	150	155
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	14	10	11	12
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	12	13	14	9	10	11
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	18	19	20	9	10	11
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	14	8	9	10
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	4	1	3	4
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 2 года обучения

Таблица №5

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	170	175	180	150	155	160
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	14	10	11	12
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	13	14	15	9	10	12
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	19	21	22	9	11	12
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	14	8	9	10
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	2	3	4	2	3	5
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 3 года обучения

Таблица №6

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	175	180	185	155	160	165
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	15	10	11	13
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	13	15	16	10	11	12
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	20	22	24	10	11	13
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	13	14	15	8	9	11
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	5	1	3	6
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 4 года обучения

Таблица №7

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	180	190	200	160	165	170
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	13	15	10	12	13
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	14	15	17	10	12	13
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	22	24	27	10	12	14
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	13	14	15	8	9	11
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (количество раз)	1	3	5	1	3	6
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 5 года обучения

Таблица №8

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	200	207	215	170	175	180
2	И.П. – стоя на двух ногах стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с. (количество раз)	12	14	16	10	12	14
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	13	16	18	11	13	15
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	26	33	36	13	14	15
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	12	13	16	9	10	12
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	3	5	7	2	6	8
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе ССМ

Таблица №9

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		ССМ			ССМ		
		3	4	5	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	215	225	235	180	190	195
2	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с. (количество раз)	18	20	21	15	17	18
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	36	38	39	15	17	18
4	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	12	14	16	-	-	-
5	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук. (количество раз)	-	-	-	18	19	20
6	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках. (с)	16	18	19	12	14	15
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. (количество раз)	2	4	5	3	5	6
8	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
9	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

Приложение №7

Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на ЭНП 1 год обучения / 2 год/3 год:	720/720/ 720		
	История возникновения вида спорта ««акробатический рок-н-ролл» и его развитие в России и мире.	60/60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены. Достижения российских спортсменов в мировом акробатическом рок-н-ролле.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся. Техника безопасности при занятиях.	120/120/120	октябрь март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Безопасное поведение при занятиях акробатическим рок-н-роллом.
	Основы ЗОЖ. Режим дня и питание обучающихся.	60/60/60	ноябрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы ЗОЖ. Закаливание организма.	60/60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Основы техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл».	120/120/120	январь февраль май	Понятие о технических элементах вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила соревнований по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» Антидопинговые правила.	60/60/60	апрель июнь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила вида спорта Антидопинговые правила

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.	60/60/60	июль	Составляющие ЗОЖ. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
	Прикладное значение акробатического рок-н-ролла.	60/60/60	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Всего на УТЭ: УТЭ1,УТЭ2,УТЭ3/ УТЭ4,УТЭ5	2160/1440		
	Техника безопасности при занятиях «акробатическим рок-н-роллом. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся.	180/120	сентябрь	Безопасное поведение при занятиях. Профилактика травм и заболеваний. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	180/120	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	180/120	июнь	Понятие о психологической подготовке. Методические приемы. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
	Правила вида спорта ««акробатический рок-н-ролл» (по спортивной специализации)	180/120	ноябрь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	180/120	январь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	360/240	декабрь апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Физиологические основы физической культуры	180/120	июль	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
	Прикладное значение акробатического рок-н-ролла	180/120	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Режим учебно-тренировочных занятий	180/120	март	Типы и классификации учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка: средства, цели, методы и принципы.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	180/120	февраль	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Основные виды подготовки: техническая подготовка, тактическая подготовка.	180/120	май	Понятие. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки. Содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ до года обучения/ свыше года обучения:	960/960		
	Техника безопасности при занятиях «акробатическим рок-н-роллом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Правила оказания первой доврачебной помощи.	120/120	сентябрь март	Правила безопасности во время самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки. Правила безопасного поведения при участии в спортивных соревнованиях. Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
	Режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня во время соревнований. Организации самостоятельных занятий, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
	Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл» по спортивной специализации. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120/120	ноябрь	Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность спортсмена.	60/60	март	Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Обязанности судьи по допинговому контролю. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	60/60	декабрь	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники упражнений.	120/120	январь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Физиологические основы физической культуры	120/120	август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	60/60	апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	60/60	июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Прикладное значение акробатического рок-н-ролла	60/60	июль	Взаимосвязь физического и умственного воспитания. Комплекс ВФСК «ГТО». ЕВСК. Квалификационные категории спортивных судей, специалистов в области физической культуры и спорта.
	Профессиональная ориентация	60/60	май	Профессиональная ориентация физкультурно-спортивной деятельности. Становление личности профессионала. Проблемы профессиональной ориентации.

