

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Невские Звёзды»

Вид спорта – "акробатический рок-н-ролл"

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета

"29" августа 2023 года,

протокол №1



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Минспорта России №959 от 9 ноября 2022 года (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71575)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-разработчик:
Миронова С.В. заместитель директора

I. Общие положения

1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «акробатический рок-н-ролл» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России № 959 от 09.11.2022 г., зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г. регистрационный номер 71575 (далее – ФССП).

2 Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины
4	Акробатический рок-н-ролл	1500001411Я	А класс - микст	1500021811Я
			В класс - микст	1500031811Я
			М класс - микст	1500011811Я
			буги-вуги	1500051811Я
			формейшн - микст	1500041811Я
формейшн	1500071811Я			

Современная технология подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла основывается прежде всего на практическом опыте каждого отдельного тренера-преподавателя и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высокого уровня чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне.

Дальнейший прогресс развития рок-н-ролла сдерживает отсутствие эффективной целостной системы функционирования вида спорта, элементы которой должны иметь научную базу.

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта должен развиваться в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, а также с учетом своих специфических особенностей.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Акробатический рок-н-ролл относится к сложно-координационным видам спорта, поэтому необходимо выделить тенденции, характерные для них:

- совершенствование правил соревнований, что является инструментом развития этих видов спорта;
- расширение географии стран, претендующих на медали на крупных стартах и обострение соревновательной конкуренции;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых оригинальных элементов;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- совершенствование компонентов исполнительского мастерства (сложности, композиции, технического и артистического исполнения);
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация научно-исследовательской работы по разработке и обоснованию компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

Подготовка спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, как система, должна базироваться на специфических принципах:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, в соперничестве.
2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость, вариативность спортивной подготовки.
3. Принцип индивидуализации, т. е. максимального учета индивидуальных способностей при разработке программы подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения.
4. Принцип оптимальности тесно связан с предыдущими и обуславливается прежде всего особенностями многолетней подготовки. Несмотря на то, что сохраняется направленность спортсмена на достижение максимально возможного результата, он должен обеспечиваться необходимым и достаточно возможным для каждого спортсмена уровнем, исходя из морфофункциональных и психических возможностей с учетом зоны «ближайшего развития» конкретного человека.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Является основополагающим принципом спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности.
6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а

под руководством тренера-преподавателя, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Необходимо учитывать, что юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип являются:

- правильное составление соревновательных композиций, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности базовых навыков, выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;
- формирование активной, творческой личности спортсмена, способной к самостоятельному принятию единственно правильного решения;
- направленность взаимоотношений тренера-преподавателя и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;
- основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента физической, технической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат. Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла, структуру, продолжительность периодов и другое. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировок, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годичных и многолетних.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР "Невские Звезды" ведется в

соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (далее - ФССП):

Этап начальной подготовки - 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

В соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг и сводным планом комплектования учреждения в СПб ГБУ ДО СШОР "Невские Звезды" реализуются следующие этапы:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Направленность - разносторонняя базовая подготовка обучающихся.

Основные задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей юных спортсменов;
- формирование базовых навыков общего и специального назначения;
- изучение и совершенствование базовых элементов;
- определение соответствия индивидуальных возможностей обучающихся требованиям акробатического рок-н-ролла как вида спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Направленность - начальная и углубленная специализированная подготовка в акробатическом рок-н-ролле.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание свойств личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие специальных физических и двигательных качеств и способностей;
- повышение функциональных возможностей;
- формирование профилирующих навыков;
- изучение и совершенствование 4 групп танцевальных фигур;
- подготовка к изучению и изучение ряда акробатических элементов;
- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Направленность - продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- высокое развитие всех сторон подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсмена;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства.

Направленность - максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- сохранение здоровья спортсменов;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- овладение наиболее сложными элементами соревновательной программы;
- создание оригинальных, зрелищных, конкурентно способных композиций;
- результативная соревновательная деятельность;
- надежность соревновательной деятельности;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Возрастные ограничения спортсменов, участвующих в соревнованиях пар и групп

Таблица №2

Возрастная группа	Спортивная дисциплина	Возраст партнера (лет)	Возраст партнерши (лет)	Разница в возрасте (лет)	Международное название спортивной дисциплины по правилам WRRC
Мужчины и женщины	М класс-микст	18 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll Main Class Free Style
	А класс-микст	15 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll Main Class Contact Style
	В класс-микст	15 и старше	13 и старше		
	Формейшн-микст	15 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll Formation Main Class
	Буги-вуги	16 и старше	16 и старше		Boogie Woogie Main Class
Женщины	Формейшн		13 и старше		Rock 'n' Roll Formations - Ladies
Юниоры и юниорки (до 18 лет)	А класс-микст	12-17	10-17	Не более 5	
	В класс-микст	12-17	10-17	Не более 5	Rock 'n' Roll Juniors
	Формейшн-микст	8-17	8-17		
	Буги-вуги	12-17	10-17		Boogie Woogie Juniors
Юноши и девушки	А класс-микст	7-14	7-14	Не более 5	

(до 15 лет)	В класс-микст	7-14	7-14	Не более 5	Rock 'n' Roll Juveniles
	Буги-вуги	7-14	7-14		
Мальчики и девочки (до 12 лет)	А класс-микст	6-11	6-11		Rock 'n' Roll Children
	В класс-микст	6-11	6-11		
Девушки (до 16 лет)	Формейшн		8-15		Rock 'n' Roll Formations - Girls

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Приложение N 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2-3	6		12*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	9	8	5*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	13	1*

* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 4.3))

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

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 3.8).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 46))

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия практические и теоретические (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;

Приложение N3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 5

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

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий.

Для обучающихся учреждения в целях качественной спортивной подготовки и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления в международных и всероссийских соревнованиях могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, которые поставлены перед обучающимися в ходе проведения УТМ. Продолжительность УТМ не должна превышать сроков подготовки к различным соревнованиям.

Финансирование проведения учебно-тренировочных мероприятий осуществляется по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга, утвержденными Распоряжением Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга на текущий год.

Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) 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 (от количества обучающихся в заявочном составе команды)

Персональный состав участников УТМ в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников и утверждается директором учреждения.

При проведении УТМ необходимо:

утверждать персональные списки спортсменов и других участников УТМ;

рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы медицинского обеспечения, включающие в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской

реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья участников УТМ, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья участников УТМ, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующего выполнению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в т.ч. совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

утверждать сметы расходов в соответствии нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения и нормативными актами органов управления субъекта РФ в области ФКиС;

осуществлять контроль за проведением УТМ, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы при проведении УТМ и учета выполняемых мероприятий педагогическим составом разрабатываются следующие документы:

план-график проведения УТМ;

расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок на весь период УТМ;

распорядок дня спортсменов;

журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

По окончании УТМ каждый тренер-преподаватель оформляет и сдает в отдел по спортивной работе отчет о проведении УТМ.

- спортивные соревнования

СШОР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение N4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**6. Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»
СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	8	10	12	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		12			5					2			
1.	Общая физическая подготовка	74	98	98	54	54	72	86	101	99	99	112	124
2.	Специальная физическая подготовка	37	53	53	99	99	114	124	137	150	150	170	209
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	33	33	41	49	58	150	150	170	188
4.	Техническая подготовка	114	146	146	190	190	242	291	350	324	324	362	405
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	8	9	10	11	11	12	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	6	10	11	17	17	19	21
10.	Судейская практика	-	-	-	5	5	6	10	11	17	17	19	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	4	5	9	10	14	14	16	18
	Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	520	624	728	832	832	936	1040

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-2	6-8	6-8	18-20	18-20
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44	32-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	2-4	3-5	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в спортивной школе производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» и этапам спортивной подготовки.

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта акробатический рок-н-ролл, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с

обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Общий объем годового учебно-тренировочного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания на УТМ тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для обучающихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка обучающихся спортивной школы по виду спорта акробатический рок-н-ролл используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В виде спорта акробатический рок-н-ролл самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих акробатический рок-н-ролл.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по акробатическому рок-н-роллу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих акробатический рок-н-ролл.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение

спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистического характера воспитания;
- воспитания в процессе спортивной деятельности;
- индивидуального подхода;
- воспитания в коллективе и через коллектив;
- сочетания требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексного подхода к воспитанию;
- единства обучения и воспитания.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых

обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания на соревнованиях на учебно-тренировочных мероприятиях необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания

юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного

отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и

закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в спортивной школе каждый, тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир обучающегося;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношение с товарищами.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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
1.3.	Изучение нормативно-правовых документов спортивной школы	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в спортивной школе	Сентябрь
1.4.	Проведение индивидуальных бесед	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в спортивной школе	В течении года
1.5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
1.6	Просмотр соревнований	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, интернет ресурсах (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		<p>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);</p> <p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся» - «Режим, гигиена, спорт» <p>«Питание спортсмена»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни. - О вреде и влиянии курения, алкоголя на здоровье человека» 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (участие в городской акции «Георгиевская ленточка»); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</p>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	
5.	Работа с родителями (законными представителями)	проведение родительских собраний, индивидуальные беседы.	В течение года, перед соревнованиями (выездными и городскими)

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или

запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также

о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ

- Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий.
- Умение провести подготовительную часть занятия.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
- Спортивная терминология.
- Правила соревнований.
- Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

- Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий.
- Умение провести подготовительную часть занятия.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
- Спортивная терминология.
- Правила соревнований.
- Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы УТ				
1.	<p>- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

		6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении физкультурной направленности	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г.

N 1144н и предусматривает: - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП) - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

План применения восстановительных средств.

Таблица 12

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1.	<u>Педагогические и медико-биологические средства:</u> - рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки; - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	В течение года	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап			
1.	<u>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</u> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивность; - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный; - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый. - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеры-преподаватели рекомендуют использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
отделение АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**

Таблица 14

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы учебно-тренировочного этапа (юноши)					Группы учебно-тренировочного этапа (девушки)				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Бег на 20 м (с)	не более 4,5	не более 4,4	не более 4,3	не более 4,2	не более 4,1	не более 4,8	не более 4,7	не более 4,6	не более 4,5	не более 4,4
2.	Бег челночный 3 x 10 м (с)	не более 13,0	не более 12,5	не более 12,0	не более 11,5	не более 11,0	не более 13,5	не более 13,0	не более 12,5	не более 12,0	не более 11,5
3.	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	не менее 12:00,0	не менее 12:30,0	не менее 13:00,0	не менее 13:30,0	не менее 14:00,0	не менее 10:00,0	не менее 10:30,0	не менее 11:00,0	не менее 11:30,0	не менее 12:00,0
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 120	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 6	не менее 6
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия (с)	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 12,0	не менее 13,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 12,0	не менее 13,0
7.	И.П. – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения (с)	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 12,0	не менее 13,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 10,0	не менее 12,0	не менее 13,0
8.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках (раз)	не менее 15	не менее 15	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 12	не менее 13
9.	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 исходное	не менее 15	не менее 15	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 15	не менее 15	не менее 15	не менее 16	не менее 17

положение в течение 30 с (раз)										
Уровень спортивной квалификации	1-3 юн. спорт. разряды	1-3 юн. спорт. разряды	1-3 юн. спорт. разряды	I-III спортивные разряды	I-III спортивные разряды	1-3 юн. спорт. разряды	1-3 юн. спорт. разряды	1-3 юн. спорт. разряды	I-III спортивные разряды	I-III спортивные разряды

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
отделение АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**

Таблица 15

№ п/п	Контрольные упражнения	ЮНИОРЫ			МУЖЧИНЫ	ЮНИОРКИ			ЖЕНЩИНЫ
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1.	Бег на 20 м (с)	не более 3,8	не более 3,7	не более 3,6	не более 3,6	не более 4,4	не более 4,4	не более 4,3	не более 4,3
2.	Бег непрерывный в свободном темпе (мин)	не менее 15:00,0	не менее 16:00,0	не менее 17:00,0	не менее 20:00,0	не менее 12:00,0	не менее 13:00,0	не менее 14:00,0	не менее 15:00,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 180	не менее 190	не менее 200	не менее 215	не менее 165	не менее 170	не менее 175	не менее 180
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 15	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10
5.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)	не менее 13	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 8	не менее 8	не менее 9	не менее 10
6.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	не менее 5,0	не менее 6,0	не менее 7,0	не менее 8,0	не менее 5,0	не менее 6,0	не менее 7,0	не менее 8,0
Уровень спортивной квалификации		КМС			МС	КМС			МС

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

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки

Для групп начального этапа, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности обучающегося и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

1.1. Промежуточная аттестация (этапные нормативы) обучающихся в Учреждении проводится в течение года и заключается в определении соответствия уровня подготовки спортсменов требованию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу.

1.2. Итоговая аттестация (переводные нормативы) спортсменов в Учреждении проводится в течение 2-3 декады мая месяца и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу.

1.3. Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации (этапные и переводные нормативы) обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу.

1.4. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером-преподавателем на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по акробатический рок-н-ролл, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется в отдел по учебно-спортивной работе.

1.5. Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются на педагогическом совете Учреждения, исходя из плана спортивной подготовки

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации

2.1. Тренеры-преподаватели, не позднее, чем за 1 месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации (этапных и переводных нормативов), доводят до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов и тестов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие спортивную подготовку в рамках года, полностью выполнившие планы спортивной подготовки.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации

3.1. По результатам аттестации обучающихся в Учреждении оценивают:

- достижение прогнозируемых результатов программы каждым обучающимся
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- результативность самостоятельной деятельности обучающихся течение всего года;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением.

3.2. Результаты аттестации фиксируются в «Протоколах контрольно-переводных нормативов», которые являются одним из документов отчетности и хранятся у Администрации Учреждения.

3.3. Результаты аттестации обучающихся Учреждения анализируются Администрацией школы совместно с тренерами-преподавателями по следующим параметрам:

- количество обучающихся полностью освоивших дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество обучающихся прошедших аттестацию;
- причины невыполнения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции программы.

Заключительные положения

4.1. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

4.2. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы, и тесты, переводятся на следующий этап на основании решения педагогического совета и приказа по Учреждению.

4.3. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

4.4. Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

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

Таблица 17

№ 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»
------	---	---

Приложение N8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

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

Таблица 18

№ 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»			

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

Таблица 19

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

IV. Рабочая программа по виду спорта акробатический рок-н-ролл

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

Основными средствами тренировки в акробатическом рок-н-ролле являются движения и упражнения: танцевальные, общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. При этом, если общеподготовительные упражнения предусматривают самое широкое влияние на все органы и системы организма, то специально-подготовительные должны быть направлены на высокое развитие и поддержание только тех качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными элементами акробатического рок-н-ролла. Спортсмену необходимо развивать мышечную силу, гибкость, владение телом в танцевальных движениях и подвижность в плечевых суставах, скоростные способности, координацию движений, повышать выносливость. При этом необходимо учитывать общую тенденцию развития сложно-координационных видов спорта, предусматривающую в процессе развития физических качеств создание «функциональной избыточности», т. е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает минимально необходимое для решения двигательных задач, стоящих перед спортсменом. Именно это обеспечивает высокий уровень надежности двигательной деятельности.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения

Для мышц рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления с упражняющимися, сгибание и разгибание рук в смешанных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно - правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (сгибание рук в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверх, сзади), с изменением темпа и амплитуды движений, в сочетании с движениями туловищем (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища).

Для мышц туловища: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных

стойках, из седа на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла из седа и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, из седа, с закрепленными ногами).

Для мышц ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (серями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в различных плоскостях в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке

В упоре лежа, руки на скамейке, сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку, наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке, поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение «лежа» и др. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку в различных направлениях на двух и одной ноге.

Упражнения у гимнастической стенки

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поочередные махи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке, наклоны до касания руками пола; в висе на верхней рейке гимнастической стенки поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами и др.; стоя боком или лицом к стенке, приседания на двух и одной ноге, пружинные сгибания ног, наклоны с одновременным махом ногой в противоположном направлении.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке, наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к гимнастической стенке с хватом за рейку внизу, медленный наклон, переставляя руки по рейкам вниз.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения «лежа на спине», хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения «лежа на спине», зацепившись носками за стенку, сед с поворотом туловища.

Из упора стоя лицом к стенке, прыжки: ноги врозь-вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения на батуте

Учебные комбинации:

- 1) 4-5 прыжков на двух - прыжок в стойку на коленях - прыжок в сед - прыжок на двух - 2 прыжка с поворотом на 180° - прыжок, согнув ноги вперед - прыжок ноги врозь - стойка приземления;
- 2) 3-4 прыжка на двух - прыжок в стойку на коленях - лежа на животе - с поворотом направо

(налево) сед - прыжок на двух - лежа на спине - прыжок на двух - прыжком поворот на 360° - стойка приземления;

3) 3-4 прыжка с поворотом на 360 гр. - прыжок в сед - лежа на животе - лёжа на спине - с поворотом кругом прыжок в стойку приземления;

4) 3-4 прыжка на двух - прыжок ноги врозь - прыжок, согнув ноги вперед - сальто назад - стойка приземления.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа (до 200 м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.), бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм. Походы - прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

Специальная физическая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения статодинамического характера с сопротивлениями отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).

Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве

Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, круги). Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на гимнастической скамейке, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка но коленях, сед, лежа на животе, на спине и т. д.), с поворотом на 90°, 180°, 360° и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков; прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т. д.); чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т. д.); бег в быстром

темпе с переменной направлением по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамейки, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперёд 10 м.
2. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением вперёд в парах. Партнёр держит за ноги (в области коленного сустава).
3. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением назад 10 м.
4. Отталкивание руками в упоре лёжа с хлопками за 10 сек.
5. Ходьба в стойке на руках (кто дальше).
6. Ходьба в стойке на руках 3-4м. на скорость (кто быстрее).
7. Из упора на концах жердей одновременными толчками рук максимально быстрое продвижение вперёд.
8. Из упора лёжа одновременным толчком рук подскок вперёд на дальность (в см.).
9. Переворот боком с вальсета на дальность (в см.).
10. Из упора лёжа одновременными толчками рук продвижение вперёд (3 м), три кувырка вперёд с последующим прохождением (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения).

Комплекс упражнений силовой подготовки

1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоянках с помощью.
2. Из вися на гимнастической стенке - вис согнувшись (до касания ногами за головой).
3. И.П. - лёжа поперёк коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были прямыми.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Опускаться вниз прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90°.
5. Из положения упора лёжа, руки на гимнастическом ролике, с помощью опускание в положение лёжа на животе и силой с прямыми руками переход в упор лёжа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища.
6. Лазание по канату. По возможности начинать без помощи ног. Опускаться силой на одних руках.
7. Подтягивание на перекладине силой из вися.
8. Из вися на кольцах - подъём силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера-преподавателя.
9. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища

1. Из положения, лёжа на спине руки вверх - сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.
2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол - 90°).
3. И.П. - стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10 сек.
4. Из упора присев - выпрыгивание руки вверх.
5. Из вися подтягивание рывками на перекладине за счёт сгибательно-разгибательных движений.
6. И.П. - лёжа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.
7. Из стойки на коленях, руки внизу - перекатом через переднюю поверхность бедра и

туловища, поставить руки к груди и силой перейти в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в и.п.

8. Из виса углом на гимнастической стенке - вис согнувшись до касания ногами за головой. По необходимости оказывать помощь.

9. Серия толчков руками на гимнастическом мостике с опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135°).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног

1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.
2. Бег 20 метров с ускорением.
3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперед, без остановок.
4. Прыжки через скамейку, стоя к ней боком, (вправо - влево) с продвижением вперед.
5. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые.
6. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.
7. Напрыгивания на возвышение 40-50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.
8. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.

Хореографическая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У обучающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается:

- «выворотность» ног;
- гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть.

Кроме этого формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить.

Дефицит времени в подготовке спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов. Урок хореографии в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь, практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине является работа по первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах

хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется. Добиваться такой «выворотности» в акробатическом рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп.

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц.

В процессе проведения классического экзерсиса следует придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений:

1. батман тандю
2. деми и гранд плие
3. батман тандю
4. батман тандю жете
5. ронд де жамб партер
6. батман фондю
7. батман фрапе и пети батман
8. ронд де жамб ан лер
9. батман девелопе
10. гранд батман жете.

Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также познакомиться с народной музыкой. Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Дэми и гран плие.
2. Батман тандю и батман тандю жете.
3. Рон дэ жамб партэр и рон дэпье.
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. Батман фондю.
6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк.
7. Выстукивание в русском характере.
8. Батман девелопе.
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Гран батман жете.
11. Пор дэ бра.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1) все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой (рукой) в ту и другую стороны;

2) движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине.

Осуществляется хореографическая подготовка в урочной форме, в виде разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. В среднем основная часть урока хореографии при любой продолжительности составляет около 80 % общего времени, подготовительная - 10-15 %, заключительная - 5-10 %.

Хореографическая подготовка предполагает выделение следующих этапов:

- этап по освоению элементов хореографической «школы»;
- базовой хореографической подготовки;
- «профилирующий» этап;
- этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;

- «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощённых 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;
- владение навыком простейших прыжков;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- партерная хореография (на полу);
- подготовительные движения 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 техникой 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 одной и двух ногах.

Основным содержанием «профилирующего» этапа является освоение профилирующих элементов, т. е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи.

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

Для «этюдного» этапа характерна этюдная работа, включающая виды:

- 1) эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- 2) характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский);
- 3) современный.

На этом этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютно хореографического и артистического плана.

Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать и выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству.

Техническая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий характерных для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок - н - ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

В целом процесс технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле направлен на освоение:

- техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций;
- техники акробатических элементов;

- техники взаимодействия в паре во время танцевания и исполнения акробатических элементов;
- различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве - времени в разных фазах и ситуациях полета.

Отличительной особенностью технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле является формирование точности и формы движений, взаимодействия и понимания между партнёрами, согласованности и чувства темпа во время исполнения акробатических элементов и демонстрации танцевальной программы, четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

При этом как и во всех групповых видах спорта в акробатическом рок-н-ролле происходит формирование индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступлений.

С учетом задач и применяемых средств техническая подготовка условно подразделяется на базовую и профилирующую.

Базовая техническая подготовка формирует основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень технического мастерства спортсмена. Она носит целенаправленный долгосрочный характер и осуществляется согласно многолетней программе. Профилирующая - направлена на освоение и совершенствование соревновательных и композиций, учитывающих тенденции развития акробатического рок-н-ролла.

Чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок-н-ролле важно выделять следующие основные понятия:

- координация - способность человека управлять своим телом в пространстве. Чем выше координация, тем больше «осей свободы» имеет человеческое тело; Все двигательные действия спортсмена основываются на умении спортсмена напрягать и расслаблять мышцы, подчиняя свое тело головному мозгу, без участия которого не происходит действий в пространстве у правильно обученного спортсмена. Чем он лучше умеет напрягать и расслаблять мышцы, тем лучше осваивает технику двигательного действия;

- техника - наиболее целесообразный и рациональный способ выполнения двигательного действия; Качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство спортсменов. Наибольшее техническое искусство в акробатическом рок-н-ролле предопределяет способность напрягать мышцы ровно на столько, насколько этого требует решение двигательной задачи - «танцевание» на расслабленных мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачья», «воздушность» и «мягкость» - показатели, «говорящие» зрителю о том, что движение сделано при минимальном усилии, то есть легко. Возможно, это только при правильном выполнении техники двигательного действия - строго регламентированном напряжении и расслаблении мышц.

Базовая техническая подготовка

Содержание базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле определяется наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки. Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- навык владения техникой отталкивания ногами (прыжок);
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории и сложности.

Формирование выше перечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки спортсмена в деятельности тренера-преподавателя.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида спорта заключается в том, что все двигательные действия начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Рациональность выполнения основного хода позволяет эффективно решать двигательную задачу всей соревновательной программы. Основным ходом акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке спортсменов относительно друг друга и выполнения при этом парных танцевальных фигур.

В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

- способность во время исполнения программы «держать площадку» (исполнять соревновательную программу с минимальным продвижением по площадке, т. е. исполнять программу на одном месте);
- наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц только в нужный момент);
- точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;
- мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, реактивность при переключении на другие движения, степень свободы при выполнении амплитудных движений;
- рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры;
- мягкость и бесшумность постановки ног;
- выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;
- вариативность техники основного хода.

Независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности спортсмен должен владеть универсальным навыком динамической осанки. Динамическая осанка - это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу. В процессе базовой технической подготовки осваивают четыре возможные динамические осанки:

- прямая осанка с различными положениями рук;
- положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- положение «согнувшись»;
- положения в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанный с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило - сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и, постепенно увеличивая нагрузку, совершенствовать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

К специфическим базовым навыкам относятся:

- навык стойки на руках;
- навык отталкивания руками;
- навыки вращения.

В «стоечной подготовке», которая важна для акробатических элементов, наиболее рациональным является путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стоечной подготовке сводится к тому, чтобы спортсмены чувствовали себя в стойке на руках так же, как и на ногах, и выполняли при этом различные двигательные задания. Задания должны быть как можно разнообразнее в деталях и стабильнее в основе выполнения техники стойки на руках. Задания должны последовательно усложняться.

Комплекс упражнений для формирования навыка стойки на руках

1. Из упора лежа, руки параллельно, кисти слегка развернуты наружу, поясница округлена, положение головы естественно. Тренер-преподаватель, медленно, держа за середину бедра, поднимает спортсмена в стойку на руках. Спортсмен, при этом, не подает плечи вперед, а усилием отталкивается от опоры, проваливая голову в плечах, максимально вытягиваясь. Став в стойку сохранять позу тела 5 - 10 секунд. Выполнить 4 подхода по 3 раза в каждом. Тренер-преподаватель не держит, а только не позволяет гимнасту выйти из равновесия.
 2. В стойке на руках движения ногами типа: согнуть вперед, выпрямить (назад); развести - свести и т. п. При этом, после движения ногами обязательное сохранение позы стойки на руках 3-5 секунд. Выполнить 6-8 раз. Помощь оказывается со стороны спины за поясницу.
 3. Из положения широкая стойка ноги врозь, руки вверх, упор стоя согнувшись. Силой (небольшим толчком) стойка на руках ноги врозь; соединить ноги и вернуться в положение упор стоя согнувшись. Выполняя упор стоя согнувшись ноги врозь, кисти поставить возможно ближе к линии постановки ног и подняться на носки. Выполняя стойку не спешить с разгибанием в тазобедренных суставах. Выполнить 6-8 раз.
 4. В стойке на руках «переступанием» подняться на горку матов, уложенных ступеньками, с фиксацией стойки на каждой ступеньке 3-5 секунд после цикла шагов. Помощь целесообразно оказывать, держа гимнаста за поясницу, стоя сбоку или сзади. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4-6 подхода.
 5. В стойке на руках (выполнение шагов) на наклонной платформе, боком, спиной вперед и назад к направлению наклона. Угол наклона подбирается с учетом возможностей спортсмена сохранить равновесие. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4 подхода.
 6. В стойке на руках поворот переступанием на 90° (180°, 270°, 360°) с обязательной остановкой на 3-5 секунд после поворота. По мере повышения подготовленности спортсмена величина поворота и количество поворотов в одном исполнении увеличивалась. Помощь оказывается в районе середины бедра. Выполнить 4-6 подходов.
 7. Стойка на руках на стоялках с помощью. Помощь оказывается только для сохранения равновесия. Удерживать максимальное количество времени 3-4 подхода.
- В упоре на параллельных брусьях - размахивание из стойки на руках в стойку с помощью тренера-преподавателя (3-4 подхода по 5 раз).

Из стойки на руках падение на резиновую камеру в положение упора лёжа и отталкиваясь ногами прийти в стойку на руках при этом, напряжением мышц пытаться сохранить равновесие. Выполнить подряд 5-6 раз подряд 4 подхода. Отталкивание ногами от камеры на уровне бедра.

Комплекс упражнений, для формирования умения выполнять стойку на руках, выполнялся на отдельно отведённом занятии после упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовки.

При освоении навыка отталкивания руками необходимо учитывать, что от него во многом зависит продолжительность, высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом. При этом, независимо от элемента толчок руками является «смягченным». Он осуществляется, как правило, от вертикали до положений «наклонно перед вертикалью» при вращении вперед и «наклонно за вертикалью» при вращении назад.

На эффективность толчка руками влияют:

1. Характер расположения отдельных звеньев тела в момент постановки рук на опору (положение кистей, величина замаха);
2. Сочетание толчка руками с рывковым движением туловища;
3. Сила и быстрота отталкивания;
4. Момент окончания толчка.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать взрывную силу и реактивную способность мышц. Для этого целесообразно использовать ударный метод развития силы, в котором для стимулирования нервно-мышечного напряжения применяется кинетическая энергия собственного тела, накопленная при свободном падении с определенной высоты.

Примерный комплекс упражнений для формирования базового навыка «Отталкивание руками»

1. Отталкивание в стойке на руках от гимнастического мостика.
2. Отталкивание руками в стойке от гимнастического мостика с запрыгиванием на возвышение.
3. Отталкивание руками в положении высокого упора лёжа от гимнастического мостика, ноги на гимнастической стенке (плече-туловищный угол равен 135°).
4. Из положения высокого упора лёжа (плече-туловищный угол равен 135°), запрыгивание на возвышение 150 мм и спрыгивание в быстром темпе (отталкивание руками от гимнастического мостика).
5. Отталкивание в стойке на руках (от гимнастического мостика) с приходом в положение, лёжа на спине на горку матов. Высота горки должна быть не ниже уровня поясицы в положении гимнаста стоя на руках на мостике. Расстояние от опоры ног до места постановки рук должно быть таким, чтобы оно способствовало стопорящей постановке рук.
6. Спрыгивая с возвышения (гимнастическая скамейка) с последующим отталкиванием руками от опоры и запрыгиванием в стойку на руках на возвышение.
7. То же, только с приходом в положение лёжа на спине на горку матов.

По мере освоения специальных упражнений комплекса необходимо постепенно снижать упругость опоры.

Одним из элементов вращательной подготовки является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты и безопорные или безинерционные повороты.

Танцевальная техника

Основной ход

Основной ход - это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход и конкурсной

или прыжковый.

Основной ход на хобби-ходе

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

Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл)

Конкурсный ход (прыжковый) - это скольжение опорной ноги ("слип") во время исполнения другой ногой броска. Вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

- Освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби-ходе

Линия танца - это движение ног с определённой траекторией бросков и шагов.

Танцевальные позиции:

- открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе

- закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби-ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро)

- простые танцевальные фигуры

Танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного).

(верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, брезель)

- сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе:

Танцевальные фигуры, исполненные более чем на один основной ход (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил (корзиночка), многоножка - разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу;

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 с точкой и без точки;

- комбинация поворотов и вращений;

- продвижение и перемещение на основном ходу. Исполнение конкурсных программ на основном ходу с

элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшн».

Профилирующая акробатическая подготовка

Необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок - н - ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического рок-н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать

базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов - основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам и профилирующим соревновательным программам.

Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов:

Таблица 20

Подгруппа	Элементы
полуакробатика	Лассо. По-лассо. 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 по полу. Полувиклер.
	Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка, Горизонт
акробатика	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч.
	Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнера. Столик. Виклер.
	Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперед через партнера в контакте. Стульчик. Кугель. Дю-лейн. Солнце.
	Сальто назад/вперед без контакта
акробатика высшей категории сложности	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера.
	Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом. Твист. Бланж.
	Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»)
	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом.
	Полтора пируэта назад
	Полтора пируэта вперед. Щука.
	Двойной пируэт.
	Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт.
	Двойное сальто с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед, назад). Двойное сальто назад углом.
	Двойной твист
	Пируэт сальто назад (винт заднее).
	Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним).
	Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя). Сальто вперед поворот сальто назад (вперед-назад)

Программный материал для практических занятий **Этап начальной подготовки**

Методические указания

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься акробатическим рок-н-роллом по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению профилирующих движений рок-н-ролла и простейших акробатических элементов

Задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающегося.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатическим рок-н-роллом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Первый год подготовки

1. 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.

2. 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)

3. Техническая подготовка

3.1 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 в упрощённых 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;
- артистичного и выразительного выполнения упражнений (движения свободной пластики, пантомима).

В выборе средств приоритет имеют классическая хореография в партере, у станка и ритмика. Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, формируя мышечное чувство при наличии необходимого качества выполнения разучиваемых элементов. А ритмика позволяет формировать музыкальность и выразительность движений.

3.2 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, тeneвая позиция, флирт, брезель)
- сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (шиби-туюр, 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 исполняются короткие комбинации:

- променад, выход в открытую позицию, смены: верхняя и нижняя променад заход.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Хобби-ход, променад, выход в открытую позицию, америкэн спин, хобби-ход.
2. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби ход, смена мест и т. д.
3. Хобби-ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн спин, смена мест и т. д.
4. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.
5. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, хобби-ход.
6. Хобби-ход в позиции “корзиночки”, уиндмил, смена мест.
7. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хобби-ход.
8. Хобби-ход в открытой позиции, полповорота влево или вправо для партнёрши, в открытую позицию.
9. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хообби-ход, америкэк спин.

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.

Разучивание простых и сложных танцевальных фигур и позиций на конкурсном ходу.

Комбинация для совершенствующих свое мастерство

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэк спин, заход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию “корзиночки”, тоу-хил, уиндмин, америкэн спин, пол поворота для дамы влево или вправо, многоножка, полповорота вправо для дамы, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменой ракурса влево на 90° и половиной поворота вправо для дамы, америкэн спин, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию “корзиночка”, тоу-хил, уинд, америкэн-спин, нижняя смена м, заход в позицию променада со сменной ракурса на 90°

вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнёрши вправо, америкэн-спин, переход в теневую позицию, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180° вправо, переход в теневую позицию (партнер сзади партнёрши) со сменой ракурса на 90° влево, пол поворота партнёрши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию «корзиночка, америкэн спин, нижняя смена мест с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180° вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворотом партнёрши вправо, америкэн-спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90° вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90° вправо.

3.3 Двигательные задания(игры) на формирование базовых акробатических навыков:

- для формирования навыка динамической осанки

«Переноска бревна». Играющие разбиваются в команды по трое на ковре. Перед ними чертятся линии старта и финиша. Один игрок в команде ложится на спину, перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положение тела. Добежав до второй линии, игроки меняются. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Варианты: а) в группировке за ноги; б) за ноги и выпрямленные руки, взяв под локти.

- для формирования навыка отталкивания руками

«Салки паучков». Обучающиеся принимают положение упор лежа сзади на согнутых ногах. Тренер-преподаватель назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и осалить обучающихся. Можно передвигаться только в этом положении. Варианты: а) только лицом вперед; б) спиной вперед.

- для формирования навыка отталкивания ногами

«Петушиные бой». На ковре стелется квадрат из матов (можно несколько). Выходят два игрока. Сгибают одну ногу назад и берут ее двумя руками. По сигналу соперники, не отпуская ноги пытаются вытолкнуть друг друга с матов. Проигрывает тот, кто выйдет за маты или опустит вторую ногу на пол.

«Салки прыжками». Играющие располагаются на ковре. Из их числа тренер-преподаватель назначает водящего. Он пытается догнать и осалить другого игрока передвигаясь только прыжками. Тренер-преподаватель засекает время от 30 секунд до минуты, затем меняет задание. Варианты: а) на левой ноге; б) на правой ноге; в) на двух ногах.

- для формирования навыка вращения

«Салки кувырки». Условия те же, что и в «салках паучков», но играющие перемещаются кувырки и перекатами. Варианты: а) кувырки вперед; б) кувырки назад; в) комбинированные кувырки с добавлением перекатов. Каждое задание выполнять от 1-ой до 2-х минут.

3.4 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.

Второй-третий год подготовки

1. 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.

2. СФП

2.1 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);

2.2 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;

2.3 Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

2.4 Акробатические упражнения:

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

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

для формирования динамической осанки

«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 преодолевает 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 «круте здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку и сделать как можно больше поворотов.

3. Техническая подготовка

3.1 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 техникой 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.

3.2 Танцевальные элементы

Осваиваются и совершенствования следующие элементы:

- 1) основной ход на конкурсном ходу;
- 2) повороты на месте на 180° на конкурсном ходу после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- 3) повороты на месте на 180° конкурсном ходу после броска на 1-2 (вправо, влево);
- 4) повороты в продвижении на конкурсном ходу на 90° после броска на 1-2 (вправо, влево);
- 5) «танцевание» в паре на конкурсном ходу по линиям танца;
- 6) ведение в паре на конкурсном ходу (работа рук в паре);
- 7) открытая позиция на конкурсном ходу;
- 8) закрытые позиции на конкурсном ходу (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- 9) простые танцевальные фигуры на конкурсном ходу (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, флирт, брезель,);
- 10) сложные танцевальные фигуры на конкурсном ходу (шибитунор, тоннель, уиндмил, тоу-хил, двойные ворота);
- 11) 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 выше перечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «Д» класса.

3.3 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, седь 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.

Тренировочный этап

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (УТ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В учебно-тренировочных группах 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 ТГ, 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-преподаватель 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 само страховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, овладение техникой танцевания акробатического рок-н-ролла, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники ног и акробатических элементов, освоение допустимых

тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу.

Первый год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

- 1.1 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;
- 1.2 Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты (стигание 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;
- 1.3 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);
- 1.4 Подвижные игры с элементами спортивных игр.

2. СФП

- 2.1 Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- 2.3 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)
- 2.4 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.
- 2.5 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».

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание «профилирующего» этапа, которое направлено на разучивание профилирующих элементов, т. е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи (см. раздел «Хореографическая подготовка»).

3.2 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).

3.3 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).

Второй год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

1.1 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.

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

1.3 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.

2. СФП

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

2.2 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.

2.3 Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа.

2.4 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.

2.4.1 Акробатические упражнения (для мальчиков)

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

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях (см. раздел «Хореографическая подготовка»).

3.2 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».

3.3 Профилирующие акробатические упражнения:

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

Третий год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

1.1 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.

1.2 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.

1.3 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.

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

2. СФП

2.1 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 и согнувшись.

2.2 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).

2.3 Упражнения на батуте (для девочек):

- сальто в группировке;
- сальто согнувшись;
- сальто прогнувшись;
- пируэт.

2.4 Силовые и темповые упражнения (для мальчика)

- упражнения для мышц ног (приседание, выталкивание с нагрузкой)
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- жимы с отягощением из положения лёжа с отягощением

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 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).

3.3 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».

Четвертый - пятый год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

1.1 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, поднятие 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.

1.2 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.

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

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

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

2. СФП

- 2.1 Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости: повороты на 360, 540, 720 на опоре и в прыжке;
- 2.2 Прыжки на мини-трампе и батуте: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- 2.3 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.

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 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.

3.3 Профилирующие акробатические элементы:

В процессе освоения профилирующих акробатических элементов решаются следующие задачи:

- совершенствование элементов: боковой «тодес», переворот через спину, «фондат-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 спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Методические указания

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество 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.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап ССМ 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Программный материал (практические занятия)

1. 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.

2. 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.

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 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).

3.3 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, щука, 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), тройное сальто.

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

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план.

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего	≈ 600			

Этап высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. 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.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие 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, обуча-

ющимся 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл», утвержденному
приказом Минспорта России
от 9 ноября 2023 г. N 959

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 22

№ 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 (2x12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12x2 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 (200x300x40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4x4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Сетевая форма реализации Программы.

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора

19. Информационно-методические условия реализации Программы
Список литературных источников

Список литературных источников для тренеров-преподавателей

1. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В.А.Антонова. – М.: Высшее образование, 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: Выща 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 КИПР 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. Захаров, Р.В. Балетмейстер и сфера его деятельности: автореф. дис...канд. пед. наук / Р.В. Захаров. – М., 1968. – 28 с.
16. Ким, Н.В.Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике: дис...канд. пед. наук/ Н.В.Ким. – СПб, 2011. – 127с.
17. Коренберг В. Б. Технические ошибки (из цикла «Неприятные встречи») // Гимнастика: сб. статей / – вып. II. – М.: ФК и С, 1980. – С. 30–34.
18. Коренберг В. Б. Двигательная задача, двигательный навык // Гимнастика: Сб. статей / – Вып. I. – М.: ФК и С, 1986. – С. 41–44.
19. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца / В. С Костровицкая. – Л.: Искусство, 1976. – 270 с.
20. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: лекция / А.И. Кравчук. – Омск, 1983. – 22 с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник– 3-е изд. / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
22. Лиляева, Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.Ю. Леляева. – Волгоград.2000. – 24с.
23. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. – М., Физкультура и спорт, 1984. – С. 10–56.
24. Мамзин, В.И. Определяющие признаки базовых гимнастических упражнений / В.И. Мамзин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: тез. докл. областной науч. – практ. конф. – Волгоград, 1996. – С. 79–81.
25. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.:

Известия, 2001 – 333 с.

26. Менхин, Ю.В. Взаимосвязь двигательных качеств и двигательных навыков у гимнастов/ Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры, 1975, № 1. – С. 14–18.
27. 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.
28. Мустаев, В.Л. Спортивная гимнастика: Базовая подготовка юных гимнастов/В.Л. Мустаев//Физическая культура в школе. – 1991. – № 3. – С. 56–57.
29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
30. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.
31. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: 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.
32. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие/О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100с.
33. Смирнов, Ю.И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства: учеб. пособие / Ю.И. Смирнов. – М.: Петит, 1990. – 45 с.
34. Солодяников, В.А. От базовых навыков к профилирующим упражнениям и их разновидностям/В.А.Солодяников //Методические материалы семинара тренеров Псковской области. – Великие Луки, 1988. – С. 24–28.
35. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
36. 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.
37. Терехина, Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие/ Р.Н.Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И.Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991. – 32 с.
38. 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.
39. Тихонов, В.Н. Анализ техники гимнастических упражнений: учебное пособие / В.Н.Тихонов, Е.Е.Биндусов. – М.: МОГИФК, 1986. – С. 40–44.
40. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/Ж.Г.Хаас; пер. с англ. С.Э.Борич – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с.
41. Шипилина, И.А. Хореография в спорте/ И.А.Шипилина// Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.

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 /о базовых движениях в паре
3. <https://yandex.ru/search/?text=%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BD-%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BB&lr=2#/videowiz?filmId=13184540179692010298>
мастер-класс по акробатическому рок-н-роллу

Перечень Интернет-ресурсов

Перечень Интернет-ресурсов для тренеров-преподавателей

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»
9. <http://vftsarr.ru> Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла
10. <http://rusfarr.artofweb.ru> Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла
11. <http://www.spbfarr.ru/> Федерация акробатического рок-н-ролла Санкт-Петербурга
12. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»
13. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
14. <https://vk.com/mrrus> Всероссийская группа акробатического рок-н-ролла
15. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"

Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Государственное бюджетное учреждение Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта
8. <http://vftsarr.ru> Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла
9. <http://rusfarr.artofweb.ru> Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла
10. <http://www.spbfarr.ru/> Федерация акробатического рок-н-ролла Санкт-Петербурга
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звезды»