Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26г № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «акробатический рок-н-ролл »

Возраст учащихся: с 6 до 18 лет
Срок реализации программы: 12 лет

Авторы составители:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР,
Булатнова К.В., старший инструктор-методист,
Солоп К.А., инструктор-методист,
Иринархова А.А. ., тренер-преподаватель

г. Аксай
2026 год

Оглавление

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Система контроля	26
IV.	Рабочая программа	30
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55

I. Общие положения

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» — 1500001411 Я

Таблица 1

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

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду 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 от 26 сентября 2025 г. № 774 (далее – ФССП) а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н «Об медицинских осмотрах, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка его ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

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

Целями и задачами прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

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

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

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Акробатический рок-н-ролл — это разновидность спортивного танца, объединившая в себе хореографию и акробатику. Это очень эффектное сочетание, делающее выступления спортсменов зрелищными и зажигательными. Танцоры выступают парой, группой из нескольких девушек или целой командой пар («формейшн»).

Акробатический Рок-н-Ролл относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, берущей начало от Линди Хопа. Но, в отличие от Линди Хопа, Рок-н-Ролл — это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей целиком из женщин (мужчин) или из пар.

Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46—52 тактов в минуту (192—204 удара в минуту). Средняя длительность танцевальной программы составляет полторы минуты. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается

сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полу-акробатических элементов.

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на, так называемом, «основном конкурсном ходе»: характерных движениях ног за пол такта «5-6» — это kick — ball change и один такт «1-2-3-4» — это kick — step kick — step музыки (kick — ball change — kick — step — kick — step).

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

Танцевальный рок-н-ролл появился в середине 50-х г. XX в. и был импровизированным танцем. Он получил широкую известность на волне популярности стиля музыки и появления в кино Элвиса Пресли, Билла Хейли и других пионеров рок-н-ролла.

Официальным днем рождения танцевального рок-н-ролла принято считать 13 апреля 1954 года — день, когда на экраны США вышел фильм с участием Билла Хейли с его знаменитой песней «Рок вокруг часов» (Rock Around the Clock). Под звуки этой мелодии зрители впервые увидели парное исполнение зажигательного танца.

В 1984 году образовалась современная Всемирная рок-н-рольная конфедерация (WRRC) — единственная на сегодняшний день организация, которая объединяет спортсменов акробатического рок-н-ролла со всего мира.

В настоящее время в WRRC входят более 35 стран, в числе которых есть и Россия.

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

Таблица 2

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		10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	9	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, 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 учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Таблица 3

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (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;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и		-

.	мероприятия в каникулярный период	не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся 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.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учащиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующим положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях.)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки

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

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

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

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10			8					2
1.	Общая физическая подготовка	100	100	133	58	67	67	80	92	114
2.	Специальная физическая подготовка	47	47	62	114	138	138	146	166	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	37	44	44	51	58	198
4.	Техническая подготовка	153	150	200	250	300	300	349	400	354
5.	Тактическая подготовка	2	2	4	13	13	13	14	15	22
6.	Теоретическая подготовка	3	3	4	10	12	12	13	15	20
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	3	6	6	10	12	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	6	6	6	12	17	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	12	12	14	17	26
10.	Судейская практика	-	-	-	10	13	13	15	16	26
11.	Медицинские, медико-	2	2	2	3	6	6	11	11	12

	биологические мероприятия									
12.	Восстановительныемероприятия	2	2	3	6	7	7	13	13	20
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	624	728	832	1040

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 7

N 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-24	10-24	10-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-26	18-26	18-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	6-8	6-10	10-20
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-47
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-6	1-6	4-9	4-9	6-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-5	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)					

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у учащихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профоиентационная 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
12.	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;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация й 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 учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	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)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Ежегодно проводятся занятия, на которых до сведения учащихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются начальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

специализации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	В результате беседы приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	В результате занятия приобретаются углубленные знаниях по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	В результате беседы приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	В результате занятия приобретаются максимальные знания по тематике, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Мероприятия, согласованные с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская пракгика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов	1 раз в 6 месяцев

	(тестов) ГТО	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педиатрические наблюдения	В течение года
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы	Врачебно-педиатрические	В течение года

совершенствования спортивного мастерства	наблюдения	
	Профилактические медицинские осмотры о принадлежности несовершеннолетних к физкультурной группе	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях,в том числе по оценке выполнения нормативов (тестов) ГТО	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной основной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой Спортивной школой, 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по акробатическому рок-н-роллу спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14:

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерени	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

		я	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 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
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 13

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

Нормативы общей физической 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 14

№ 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»			

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждый этап спортивной подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех этапов подготовки)

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. 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 в 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;
- движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, последовательные, поочередные);
- сгибание и разгибание 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 в боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверху, 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 скамейки, 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 скамейке 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 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 (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой 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, 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 движениями туловищем, руками (на месте или в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание 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, наклон вперёд, 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 рейке 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 градусов – 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 градусов – стойка приземления;

3) 3-4 прыжка с поворотом на 360 градусов – прыжок в сед – лежа на животе – лежа 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 200м), 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.

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 течении 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 сторону, 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 руку), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия 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 положениями 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 на коленях, сед, лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов 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 переменой направления по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамьи, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед 10м.
2. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед в парах. Партнер держит за ноги (в области коленного сустава).
3. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением назад 10м.
4. Отталкивание руками в упоре лежа с хлопками за 10сек.
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 вперед.
8. Из упора лежа одновременным толчком рук подскок вперед на дальность (в см).
9. Переворот боком с вальсета на дальность (в см).
10. Из упора лежа одновременными толчками рук продвижение вперед (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения).

Комплекс упражнений силовой подготовки

1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью.
2. Из виса на гимнастической стенке – вис согнувшись (до касания ногами за головой).
3. И.П. – лежа поперек 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 90º.
5. Из положения упора лежа, руки на гимнастическом ролике, с помощью - опускание в положение лежа на животе и силой с прямыми

руками, переход в упор лежа. 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 «виса».

8. Из виса на кольцах – подъем силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.

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 лежа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.

2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол - 90º).

3. И.П. – стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10сек.

4. Из упора присев – выпрыгивание руки вверх.

5. Из виса подтягивание рывками на перекладине за счет сгибательно-разгибательных движений.

6. И.П. – лежа 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 135º).

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. Прыжок через скамейку, стоя к ней боком (вправо-влево), с продвижением вперед.

5. Прыжки на двух с продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые.

6. Прыжки на двух с 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 пути к высшим спортивным достижениям.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высшего класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные 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 движения 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 а середине является работа первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция является вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не принимается. 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 все 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. батам 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. грант батман жете.

Народно - характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике – это движение у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо выше перечисленного, 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, зачем на середине.

Осуществляется хореографическая подготовка в урочной форме, в виде разминок классического народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных комбинаций. В среднем основная

часть занятия по 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 упрощенных условиях (отдельные движения);
- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко-бытовых танца: 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 технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворота 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 абсолютного хореографического и артистического плана. Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать 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 для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок – н – роле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

В целом процесс технической подготовки в акробатическом рок – н – роле направлен на освоение:

- техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций;
- техники акробатических элементов;
- техники взаимодействия в паре во время танцевания и выполнения акробатических элементов;
- различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве и 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 партнерами, 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 , в акробатическом рок – н – роле 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 выступления.

С учетом задач и применяемых средств, техническая подготовка условно делиться 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 композиций, учитывающих тенденции развития акробатического рок – н – ролла.

Чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок – н – роле 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 – роле предопределяет способность напрягать мышцы настолько, насколько этого требует решение двигательной задачи – «танцевание» на расслабленных мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачесть», «воздушность», «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 FF 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.

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. Основной ход 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 с внутримышечной координацией, которая обусловлена способность 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 функции при сохранении равновесия, 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»;

- положение в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанной 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-рола, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и постепенно увеличивая нагрузку, совершать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха рукам;

- 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 анализаторские системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стоечной подготовке сводится к тому, чтобы Двойное сальто с поворотом на 720° 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, 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 5-10 секунд. Выполнить 4 подхода по 3 раза в каждом. Тренер 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 обязательно сохранение позы 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 сохранять равновесие. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4 подхода.

1. В стойке на руках поворот переступанием на 90º (180º, 270º, 360º) с обязательной остановкой на 3-5 секунд после поворота. По мере повышения подготовленности спортсмена величина поворота и количество поворотов в одном исполнении увеличилась. Помощь оказывается в районе середины бедра. Выполнить 4-6 подходов.

2. Стойка на руках на стоялках с помощью. Помощь оказывается только для сохранения равновесия. Удерживать максимальное количество времени 3-4 подхода

В упоре на параллельных брусья – размахивание из стойки на руках, в стойку с помощью тренера (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.

При освоении навыка отталкивание руками необходимо учитывать , что от него во многом зависит продолжительность, высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом.

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.

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 135º).

4. Из положения высокого упора лёжа (плечетуловищный угол равен 135º), 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.

6. Спрыгивая с возвышения (гимнастическая скамейка) с последующим отталкиванием 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 безопорные и безинерционные повороты.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

1. Основной ход

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

2. Основной ход на хобби – ходе;

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятия 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 распределена мягких стопах, причём на полу стопа остаётся относительно плоской (возможно лёгкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бёдер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; 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 в 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, американ-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, бризель)

- сложные танцевальные фигуры на хобби – ходе;

Танцевальные фигуры, исполненные более чемна 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 с элементами акробатики;

- продвижение и перемещение на основном ходу.

Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшин».

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 элементам и профилирующим соревновательным программ.

Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов;

Таблица 15

Подгруппа	Элементы
Полуакробатика	Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед упор на руки.
	Сед на бёдра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по полу. Полувиклер.
	Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка. Горизонт.
Акробатика	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Датское сальто. Штурвал. Сход с плеч.
	Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино.Форель. Сальто в руках партнёра. Столик. Виклер.
	Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперёд через партнёра в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце.
	Сальто назад/вперёд без контакта.
акробатика	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы

высшей категории сложности	партнерши находятся в руках партнёра
	Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперёд с поворотом. Твист. Бланж.
	Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»)
	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом.
	Полтора пируэта назад
	Полтора пируэта вперед. Щука.
	Двойной пируэт.
	Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт.
	Двойное сальто с фуса (вперёд, назад). Двойное сальто с бетарини (вперёд, назад). Двойное сальто назад углом.
	Двойной твист
	Пируэт сальто назад (винт заднее)
	Двойное сальто с поворотом на 360° (два с одним)
	Двойное сальто с поворотом на 720° (два с двумя). Сальто вперёд поворот сальто назад (вперёд, назад)

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение соревноваться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы спортсменов сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной деятельности.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни спортсменов все равно должен основываться на требованиях выбранного вида спорта.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

уверенностью;

способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

истинным профессионализмом;

быть генератором создания «командного духа»;

способностью концентрироваться на соревнованиях и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

готовностью выполнить большие нагрузки;

умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от спортсмена к спортсмену и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются спортсменами и тренерами в серии последовательных заданий:

научить юных спортсменов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 учащихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 /недотренированност	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	ь		подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	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	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ 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 Спортивной школой при формировании дополнительных образовательных

программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включал порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03, 12.2020) регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 17), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблицы 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Будо-мат (татами)(1х1х0,25м) с креплением «ласточкин хвост»	штук	на спортивный зал	24
2.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	на спортивный зал	1
3.	Мат гимнастический (2х1х0,1 м)	штук	на спортивный зал	10
4.	Мат Поролоновый (2х3х0,5см)	штук	на спортивный зал	2
5.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудио система	штук	на спортивный зал	1
6.	Палка гимнастическая	штук	на спортивный зал	12
7.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	на спортивный зал	2
8.	Подставка (куб гимнастический) (1х1х0,5 м)	штук	на спортивный зал	2
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на спортивный зал	20
10.	Станок хореографический(12м)	комплект	на спортивный зал	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	на спортивный зал	6
12.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	на спортивный зал	3
13.	Утяжелители для рук и ног от 100 г до 300 г	штук	на спортивный зал	20
Для этапа совершенствования спортивного мастерства				
14.	Батут спортивный со	штук	на спортивный	1

	страховочными столами		зал	
15.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	на спортивный зал	1
16.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	на спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 18), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Спортивной школы по согласованию с Учредителем.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблицы 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на уч-ся	-	-	1	1
2.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на уч-ся	-	-	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на уч-ся	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на уч-ся	-	-	1	1
5.	Лосины (для лиц женского пола)	штук	на уч-ся	1	1	2	1
6.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на уч-ся	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на уч-ся	1	1	2	1
8.	Шорты спортивные (для лиц мужского пола)	штук	на уч-ся	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 25.012021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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 учащимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.
2. Балунова, Е.Н. Акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности / Е. Н. Балунова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена // Технологии образования в области физической культуры : сборник научно-методических работ / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2011. - С. 123-130.
3. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // "Студия Антре", 2004 г. – №4. – С. 27-28.
4. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
5. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
6. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

8. Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.
9. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Изд. 7-е. 2009. – 39с.
10. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
11. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015 г.
12. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Sport», Москва, 2015г.
13. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
14. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru(Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС http://kfis.spb.ru/ (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт RUSFARR: http://rusfarr.com/ (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла);
4. Сайт www.wrrc.org (Международная федерация акробатического рок-н-ролла)
5. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
6. Сайт http://farrro.ru/ (Федерация акробатического рок-н-ролла Ростовской области)
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027