АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического (тренерского) совета АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Протокол № 1 от 15.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
_____ Пермяков В.Е.
«15» _____ 2023 г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл», *утвержденного приказом Минспорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 959 (далее – ФССП)*
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет)

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - с 6 лет

Разработчик: начальник отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий Совмиз Джульетта Адамовна

г. Краснодар, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения …….	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» ……..	4
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 ……..……	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……...	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..……	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …….……	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..……	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	29
III.	Система контроля……	36
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях ……..	36
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	38
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки ……	39
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками ……	45
IV.	Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» ……..	48
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий ……..	48
4.2.	Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий……	51
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……	73
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	74
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы ……	74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы ……	78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы ……...	80
6.4.	Рекомендуемая литература ……..……	84
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	
	Приложение 1 …….……....	84

I. Общие положения

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 9 ноября 2022 г. № 959 (далее – ФССП).

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

Программа адресована детям младшего, среднего и старшего школьного возраста, с 6 лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);

– Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);

– Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 959 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

– Примерная дополнительная образовательная программа спортивной, подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденная приказом Минспорта России от 12 декабря 2022 г. № 1261;

– Устав и другие локальные акты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Организация).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

Структура многолетней подготовки в акробатическом включает в себя следующие этапы спортивной подготовки: Этап начальной подготовки (далее - НП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, 6 воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта настольный теннис составляет 2-3 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле составляет 6 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться акробатическому рок-н-роллу, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта «акробатический рок-н-ролл» составляет 2-5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в акробатическом рок-н-ролле составляет: юноши 9 лет, девушки 8 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды: на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «акробатический рок-н-ролл» не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле составляет: юноши 11 лет, девушки 10 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта «акробатический рок-н-ролл» не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле составляет: юноши 15 лет, девушки 13 лет.

На данный этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)**		**Минимальная наполняемость (человек)***
		юноши	**девушки**	
Этап начальной подготовки	2-3	6		12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	13	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 4.3 приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634):

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (Таблица 2).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	2-3 года	24
УТ	2-5 лет	10
ССМ	весь период	4
ВСМ	весь период	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем Программы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

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

Система спортивной подготовки предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

на этапе НП – двух часов;

на УТ этапе – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки организуются *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (Таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность - составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки различают:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

Цель *контрольных* соревнований - выявление возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов таких соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как

официальные соревнования, так и специально организованные (внутри организации) контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание наиболее высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальные требования к годовому объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Минимальный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

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

Участие лиц, проходящих обучение, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнениям следующих требований:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 6

Возрастные ограничения спортсменов, участвующих в соревнованиях пар и групп (в соответствии с правилами вида спорта акробатический-рок-н-ролл)

Возрастная группа	Спортивная дисциплина	Возраст партнера (лет)	Возраст партнерши (лет)	Разница в возрасте (лет)	Международное название спортивной дисциплины по правилам WRRC
Мужчины и женщины	М класс-микст	18 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll Main Class
	А класс-микст	15 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll B class
	В класс-микст	15 и старше	13 и старше		
	Формейшн-микст	15 и старше	13 и старше		Rock 'n' Roll Formation Main Class
	Буги-вуги	16 и старше	16 и старше		Boogie Woogie Main Class
Женщины	Формейшн		13 и старше		Rock 'n' Roll Formations - Ladies
Юниоры и юниорки (до 18 лет)	А класс-микст	12-17	10-17	Не более 5	
	В класс-микст	12-17	10-17	Не более 5	Rock 'n' Roll Juniors
	Формейшн-микст	8-17	8-17		
	Буги-вуги	13-17	13-17		Boogie Woogie Juniors
Юноши и девушки (до 15 лет)	А класс-микст	7-14	7-14	Не более 5	
	В класс-микст	7-14	7-14	Не более 5	Rock 'n' Roll Juveniles
	Буги-вуги	7-14	7-14		
Мальчики и девочки (до 12 лет)	А класс-микст	6-11	6-11		
	В класс-микст	6-11	6-11		
Девушки (до 16 лет)	Формейшн		8-15		Rock 'n' Roll Formations - Girls

2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 7).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	5-10	5-10	2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-27
3.	Спортивные соревнования (%)	0-1	0-2	6-8	6-8	18-20	18-20
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44	32-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	2-4	3-5	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8
	Общее количество часов в год:	**234-312**	**312-416**	**416-728**	**520-936**	**832-1248**	**936-1664**

В таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		**УТ**		**ССМ**	**ВСМ**
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	61-91	81-122	42-58	52-73	83-116	94-122
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	30-38	41-53	75-100	94-125	150-200	187-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0-2	0-6	25-33	31-42	150-166	168-187
4.	Техническая подготовка (час.)	98-126	131-168	175-225	218-280	266-366	300-174
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2-7	3-9	17-25	21-31	25-41	9-19
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-17	16-26	33-50	37-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-5	3-6	8-12	21-26	42-67	47-75
Общее количество часов в год:		**234**	**312**	**416**	**520**	**832**	**936**

В таблице 9 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		**УТ**		**ССМ**	**ВСМ**
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	81-122	42-58	73-102	94-122	125-175	166-216
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	41-53	75-100	131-175	187-253	225-300	332-449
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0-6	25-33	44-58	168-187	225-250	299-332
4.	Техническая подготовка (час.)	131-168	175-225	306-393	300-174	400-549	532-732
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3-9	17-25	29-44	9-19	37-62	17-33
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8-17	15-29	37-56	50-75	67-100
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-6	8-12	15-36	47-75	62-100	83-133
	Общее количество часов в год:	**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

2.5. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности обучающегося;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» представлен в таблице 10.

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)*	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	формирование здорового образа жизни *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	проведении дней здоровья, спортивных фестивалей (организация и проведение круглых столов, викторин, проведение дней здоровья и т.д.); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка: – формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся; знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки; знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне тренировочного процесса; профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, в том числе с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях) *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи	Беседы, семинары, практические занятия, направленные на: – повышение уровня физической подготовленности обучающихся; – формирование у обучающихся	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	нормативов ГТО обучающимися	осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; – повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства. этап высшего спортивного мастерства)*	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Мероприятия по развитию креативности в спорте *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	Игры, мини-соревнования, направленные на: – развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий.	В течение года
5.	Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих формированию	Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование: – толерантного сознания и	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	отношений с окружающими людьми) *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)*	поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; – мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; – выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; – развитие культуры межнационального общения; – развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.	

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, родителями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

– ежегодная оценка уровня знаний.

Важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

– научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;

– формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;

– быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;

– грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);

– как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

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, систематически проводится актуализация раздела «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга реализуемые в спортивной образовательной организации представлен в Таблице 11.

Таблица 11

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава	В течение года (1-3 годы)	Старший инструктор-методист, инструктор-методист	Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства
	Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА	В течение года		Для тренеров-преподавателей: https://rusada.ru/education/online-training/ Для обучающихся: https://rusada.ru/education/for-children/ Результаты обучения фиксируются в журнале.
	Семинар для обучающихся «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь 1-го года обучения	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Практическое занятие для обучающихся «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения	Тренеры-преподаватели	Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
				препаратов.
	Лекция для обучающихся «Соревнования в баскетболе. Как они проходят»	Сентябрь 2-го года обучения	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Лекция для обучающихся «Ответственность за нарушение правил в баскетболе», беседа-обсуждение	Декабрь 3-го года обучения		
	Семинар для тренеров-преподавателей «Запрещенный список препаратов в спорте»	Декабрь 3-го года обучения	Старший инструктор-методист, инструктор-методист	Научить тренеров-преподавателей проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава	В течение года (1-5 годы)	Старший инструктор-методист, инструктор-методист	Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
	Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА	В течение года		Для тренеров-преподавателей: https://rusada.ru/education/online-training/ Для обучающихся: https://rusada.ru/education/for-children/ Результаты обучения фиксируются в журнале.
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения		
	Просмотр обучающимися кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения		
	Семинар для обучающихся «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения		
	Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах
	Лекция для обучающихся «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения		Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Семинар для обучающихся «Допинг-	Декабрь 2-го года обучения		

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
	контроль», обсуждение			
	Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года (3, 4, 5 год)	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах
	Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся	В течение года (3, 4, 5 год)	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист,	Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства
	Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА	В течение года		Для тренеров-преподавателей: https://rusada.ru/education/online-training/ Для обучающихся: https://rusada.ru/education/for-children/ Результаты обучения фиксируются в журнале
	Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года	Старший инструктор-методист, Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
	Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся	В течение года (декабрь, май)	Старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели	Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Планы инструкторской и судейской практики в «акробатический рок-н-ролл» реализуемые в спортивной образовательной организации представлены в Таблице 12.

Таблица 12

Планы инструкторской и судейской практики в «акробатический рок-н-ролл»

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1. Инструкторская практика:						
– знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+	+	+
– проведение разминки в группе;	-	-	+	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+	+	+
– проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.	-	-	-	+	+	+
2. Судейская практика:						
– участие в судействе номеров совместно с тренером (в качестве помощника);	-	-	+	+	+	+
– самостоятельное судейство номеров;	-	-	-	+	+	+
– ведение протокола выступлений.	-	-	-	+	+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки в спортивной образовательной организации допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «акробатический рок-н-ролл».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики

травм и роста спортивных результатов в спортивной образовательной организации осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К *медицинскому сопровождению* учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса спортивной образовательной организации относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня,

- санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью удящихся.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в спортивной образовательной организации применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Педагогические средства, применяемые спортивной образовательной организации:

– целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;

– оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

– оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;

– широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);

– строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;

– оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;

– варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;

– пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;

– соблюдение принципа волнообразности нагрузки;

– соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

– правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;

– сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

– разные формы отдыха активной направленности;

Примерный план тренировочного занятия:

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.).
2. Характер упражнения.
3. Продолжительность занятия (час, общий километраж).
4. Диапазон скорости, темп, интенсивность.
5. Интервал отдыха между отрезками или сериями.
6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.).
7. Характер отдыха в интервале (активный, пассивный, продолжительность).
8. Количество повторений (отрезков, серий).
9. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений.
10. Информация о нагрузке (срочная, отставленная).

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводно-подготовительной части способствует ускорению «вхождения» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части занятия. В свою очередь, оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранять резвившееся в процессе занятия утомление.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом спортивной образовательной организации в структуре программ тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Психологические средства, применяемые в спортивной образовательной организации, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на

восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- самовнушение;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- проведение психорегулирующих тренировок;
- использование метода произвольного мышечного расслабления.
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизация быта и отдыха.

Беседа, общение с учащимся с целью снять нервное напряжение или, наоборот, предстартовую апатию. При этом обычно применяется тот или иной способ отвлечения, разговор о посторонних предметах, не затрагивающих «острых» или «болезненных» тем. Иногда используются такие приемы, как полемика, логические рассуждения. В последнем случае идет как бы косвенное внушение, построенное на сравнении, примерах с последующим ненавязчивым подведением итога. ненавязчивым подведением итога.

Рациональное внушение - метод вербальной гетерорегуляции, заключающийся в том, чтоб логически убедить спортсмена, настроиться на ту или иную деятельность; устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности учащегося, на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности учащегося – его «психологическая характеристика личности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности учащегося в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях

спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения спортивных результатов.

Медико-биологические средства, применяемые в спортивной образовательной организации:

- организация и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный).
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
- аппаратные средства восстановления.

Планы медицинских, **медико-биологических мероприятий** и применения восстановительных средств, применяемых в спортивной образовательной организации представлены в Таблице 13.

Таблица 13

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	*Этапы НП*	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Этапы УТ	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этапы ССМ. ВСМ	Углубленные медицинские обследования	2 раза в год
	Этапы ССМ. ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	2 раза в год
Медико-биологические мероприятия	*Этапы НП, УТ, ССМ. ВСМ*	– наблюдения в процессе тренировочных занятий; – санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; – контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.	В течение года

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Восстанови-тельные мероприятия	*Этапы НП, УТЭ, ССМ. ВСМ*	1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: – рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; – правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; – введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; – выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; – оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; – полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; – использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); – повышение эмоционального фона тренировочных занятий; – эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; – соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 2) Медико-биологические средства восстановления: – витаминизация, – физиотерапия, – гидротерапия, – все виды массажа, – русская парная баня или сауна.	*В течение года*

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
		3) Психологические методы восстановления: – психорегулирующие тренировки, – разнообразный досуг, – комфортабельные условия быта; – создание положительного эмоционального фона во время отдыха, – цветовые и музыкальные воздействия.	

III. Система контроля

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

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе *начальной подготовки*:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

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

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* на:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе *высшего спортивного мастерства* на:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

– в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;

– по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

– разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 14-17);

– перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 18-20);

– результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов используется балльная система, при которой выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и лица, обучающиеся в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах 14-17:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (Таблица 14);

2) 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 15);

3) 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 16);

4) 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 17).

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 20 м	с	3	4,3 и менее	4,5 и менее	4,2 и менее	4,5 и менее
			2	4,4-4,5	4,6-4,7	4,3-4,4	4,6-4,7
			1	4,6-4,7	4,8-5,0	4,5-4,6	4,8-4,9
			0	более 4,7	более 5,0	более 4,6	более 4,9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	3	15,4 и менее	15,4 и менее	14,4 и менее	14,4 и менее
			2	15,5-15,7	15,5-15,7	14,5-14,7	14,5-14,7
			1	15,8-16,0	15,8-16,0	14,8-15,0	14,8-15,0
			0	более 16,0	более 16,0	более 15,0	более 15,0
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	5 мин. 21 сек. и более	4 мин. 21 сек. и более	5 мин. 21 сек. и более	4 мин. 21 сек. и более
			2	5 мин. 11 сек. – 5 мин. 20 сек.	4 мин. 11 сек. – 4 мин. 20 сек.	5 мин. 11 сек. – 5 мин. 20 сек.	4 мин. 11 сек. – 4 мин. 20 сек.
			1	5 мин. – 5 мин. 10 сек.	4 мин. – 4 мин. 10 сек.	5 мин. – 5 мин. 10 сек.	4 мин. – 4 мин. 10 сек.
			0	менее 5 мин.	менее 4 мин.	менее 5 мин.	менее 4 мин.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	120 и более	115 и более	130 и более	125 и более
			2	115-119	110-114	125-129	120-124
			1	110-114	105-109	120-124	115-119
			0	менее 110	менее 105	менее 120	менее 115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	3	26 и более	21 и более	26 и более	21 и более
			2	23-25	18-20	23-25	18-20
			1	20-22	15-17	20-22	15-17
			0	менее 20	менее 15	менее 20	менее 15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	11 и более	8 и более	14 и более	10 и более
			2	9-10	6-7	12-13	8-9
			1	7-8	4-5	10-11	6-7
			0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 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	3	14 и более	13 и более	14 и более	13 и более
			2	11-13	10-12	11-13	10-12
			1	8-10	7-9	8-10	7-9
			0	менее 8	менее 7	менее 8	менее 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	3	5,6 и более	5,6 и более
			2	5,3-5,5	5,3-5,5
			1	5,0-5,2	5,0-5,2
			0	менее 5,0	менее 5,0
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	3	5,6 и более	5,6 и более
			2	5,3-5,5	5,3-5,5
			1	5,0-5,2	5,0-5,2
			0	менее 5,0	менее 5,0

Таблица 15

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,9 и менее	4,4 и менее
			2	4,0-4,2	4,3-4,5
			1	4,3-4,5	4,6-4,8
			0	более 4,5	более 4,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	3	12,4 и менее	12,9 и менее
			2	12,5-12,7	13,0-13,2
			1	12,8-13,0	13,3-13,5
			0	более 13,0	более 13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	12 мин. 21 сек. и более	11 мин. 21 сек. и более
			2	12 мин. 11 сек.– 13 мин. 20 сек.	10 мин. 11 сек.– 11 мин. 20 сек.
			1	12 мин. – 12 мин. 10 сек.	10 мин. – 10 мин. 10 сек
			0	менее 12 мин.	менее 10 мин.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	140 и более	130 и более
			2	135-139	125-129
			1	130-134	120-124
			0	менее 130	менее 120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	10 и более	7 и более
			2	8-9	5-6
			1	6-7	3-4
			0	менее 6	менее 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	3	11,00 и более	
			2	10,5-10,9	
			1	10,0-10,4	
			0	менее 10	
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	3	11,00 и более	
			2	10,5-10,9	
			1	10,0-10,4	
			0	менее 10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	3	19 и более	14 и более
			2	17-18	12-13
			1	15-16	10-11
			0	менее 15	менее 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	3	21 и более	
			2	18-20	
			1	15-17	
			0	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»

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,2 и менее	3,8 и менее
			2	3,3-3,5	3,9-4,1
			1	3,6-3,8	4,2-4,4
			0	более 3,8	более 4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	15 мин. 21 сек. и более	12 мин. 21 сек. и более
			2	15 мин. 11 сек. – 15 мин. 20 сек.	12 мин. 11 сек. – 12 мин. 20 сек.
			1	15 мин. – 15 мин. 10 сек.	12 мин. – 12 мин. 10 сек.
			0	более 15	более 12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	190 и более	175 и более
			2	185-189	170-174
			1	180-184	165-169
			0	менее 180	менее 165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	15 и более	12 и более
			2	13-14	9-11
			1	10-12	6-8
			0	менее 10	менее 6
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	3	19 и более	14 и более
			2	16-18	11-13
			1	13-15	8-10
			0	менее 13	менее 8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	3	5,6 и более	
			2	5,3-5,5	
			1	5,0-5,2	
			0	менее 5,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	3	3,0 и менее	3,7 и менее
			2	3,1-3,3	3,8-4,0
			1	3,4-3,6	4,1-4,3
			0	более 3,6	более 4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	3	20 мин. 21 сек. и более	15 мин. 21 сек. и более
			2	20 мин. 11 сек. – 20 мин. 20 сек.	15 мин. 11 сек. – 15 мин. 20 сек.
			1	20 мин. – 20 мин. 10 сек.	15 мин. – 15 мин. 10 сек.
			0	менее 20	менее 15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	225- и более	190 и более
			2	220-224	185-189
			1	215-219	180-184
			0	менее 215	менее 180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	21 и более	15 и более
			2	18-120	13-14
			1	15-17	10-12
			0	менее 15	менее 10
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	3	21 и более	15 и более
			2	18-120	13-14
			1	15-17	10-12
			0	менее 15	менее 10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	3	8,7 и более	
			2	8,4-8,6	
			1	8,0-8,3	
			0	менее 8.0	
	3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»				

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 18-20.

Таблица 18

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП** (все периоды)
1	Влияние физических упражнений на организм человека
2	Основы гигиены и здорового образа жизни
3	Общее понятие физической культуры
6	Правила поведения в спортивном зале
7	Режим дня
8	Вредные привычки

Таблица 18

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ** (все периоды)
1	История возникновения и развития вида спорта «акробатический рок-н-ролл»
2	Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл»
3	Понятие о физической культуре и спорте
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
5	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
6	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
7	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
8	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
9	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
10	Классификация соревнований
11	Судейская бригада
12	Общие понятия о строении организма человека

13	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
14	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена
15	Понятие о технике вида спорта «плавание»

Таблица 19

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ**
2	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
3	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
4	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
5	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА
6	Техника безопасности при занятиях спортом
7	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «акробатически рок-н-ролл» на региональном уровне
8	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
9	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
10	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
11	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
12	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
13	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
14	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
15	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов

Таблица 20

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ**
2	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
3	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
4	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «акробатически рок-н-ролл» на уровне Российской Федерации
5	Порядок проведения и стадии допинг-контроля
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
7	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
8	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
9	Цифровизация отрасли физической культуры и спорта
10	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Практические занятия по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» различаются по *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

Контрольные занятия проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

Соревновательные занятия в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе **начальной подготовки**:

– 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, начиная со второго года;

– укрепление здоровья.

На **учебно-тренировочном этапе**:

– 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:

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

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

– сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– сохранение здоровья.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Процесс обучения в образовательной спортивной организации включает в себя следующие виды подготовки:

– Общая физическая подготовка
– Специальная физическая подготовка
– Участие в спортивных соревнованиях
– Инструкторская и судейская практика
– Техническая подготовка
– Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
– Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

– *Общая физическая подготовка (ОФП)* – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования - имеют целью: выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта.

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Инструкторская и судейская практика - направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Техническая подготовка включает в себя:

1 Хореография. В процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи:

– освоение элементов хореографической школы;

– формирование динамической осанки;

– «культуры движений»;

– чувства равновесия; - межмышечной координации; - двигательной памяти и т.д.

2. Танцевальная подготовка. Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл.

3. Акробатические упражнения. Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения д осваиваться в указанной последовательности:

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

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

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, осуществлять своевременную помощь, страховку и самостраховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла. Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

4.1. Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Программный материал учебно-тренировочных занятий представлен в Таблице 21.

Таблица 21

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий (НП, УТ, ССМ, ВСМ)

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1,2 – 94 - 30 % от годового объема подготовки; НП-3 – 142 - 34 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**НП-1** – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – общеразвивающие упражнения; – лазание по гимнастической скамейке; – легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров; – подвижные игры для развития быстроты и ловкости. **НП-2** – разновидности ходьбы, бега, прыжков; – общеразвивающие упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте); – лазание по гимнастической стенке и скамейке; – легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров; – подвижные игры для развития быстроты и ловкости. **НП-3** – Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения

			для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку; – легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения; – упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов; – упражнения с отягощением; – спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.
Специальная физическая подготовка	НП-1, 2 – 40 - 13% от годового объема подготовки; НП-3 – 71- 17 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**НП-1** **Весь период:** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям акробатического рок-н-ролла: гибкости, ловкости, координации, прыгучести, специальной выносливости, силы. *Включает в себя:* - упражнения для развития координации движений, - упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты). - упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении) - упражнения на низкой скамейке (разновидности ходьбы, поворотов). - упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления) **НП-2** **Весь период:** Основные задачи, средства и методы тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. В СФП свыше 1 года вся база выполняется на основном ходе в темпе 46 уд/мин. Основной ход без партнѐра темпе36-46 уд/мин. Основной ход с партнѐром темпе 36-46 уд/мин. 1 Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке, скамейке). 2. Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса под углом 90 градусов и т.д.), висы

			и упоры на перекладине. 3. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (разновидности мостов, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя); 4. Разновидности стоек на руках - «стоечная» подготовка. 5. Акробатические упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на лопатках; стойка на руках; переворот в сторону (колесо). 6. Двигательные задания (игры) на формирование базовых навыков, лежащих в основе безопасного и качественного освоения техники профилирующих акробатических упражнений: *- для формирования динамической осанки:* **«Быстрые веретенца»** - один спортсмен становится в ст. на р. на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку на руках и сделать как можно больше поворотов; *- для совершенствования навыка отталкивания ногами:* **«Кто выше?»** - юные спортсмены с разбега толчком двух ног должны перепрыгнуть натянутую веревку. Побеждает тот, кто преодолеет наибольшую высоту. Разрешено сгибать ноги; **«Кто оригинальнее?»** - на акробатической дорожке или гимнастическом ковре гимнасты по очереди выполняют различные прыжки с двух ног. Один показывает, другие потоком за ним повторяют. Затем заявляет прыжок другой спортсмен. На выполнение прыжка дается три попытки. Выигрывает тат, кто выполнит больше всех прыжков. Обязательным условием является четкое приземление, если прыжок его предусматривает. Разрешено делать 2 -3 шага разбега. *- для совершенствования навыка отталкивания руками*: **«Кто больше?»** И.п. упор лежа на гимнастическом мостике, ноги на шведской стенке. Отталкиваясь от моста руками, спортсмен запрыгивает на горку матов лежащую перед ним. Кто больше прыжков сделает за 10 секунд; *- для совершенствования навыка стойки на руках:* **«Кто дальше?»** - ходьба в стойке на руках; **«Держать три счета»** - спортсмены по очереди выходят в стойку на руках различными способами и фиксируют ее три счета. Выполнив первое задание, далее дается более сложное. Побеждает тот спортсмен, который выполнит самое сложное задание. (Пример: 1- махом одной, толчком другой; 2- из упора присев толчком двумя и т.д.); **«Повтори за мной»** - первый спортсмен выходит и показывает любое упражнение в стойке на руках. Затем все повторяют по очереди это упражнение за ним. После чего выходит второй спортсмен и показывает свое упражнение. Кто не справился с первым заданием пробует его выполнить и не

			переходит к следующему пока не сделает его. Побеждает тот, кто выполнит самое сложное упражнение. Разрешается комбинировать упражнения с выходами в стойку со сходом с нее; *- для формирования навыка вращения:* **«Торнадо»** - один спортсмен становится в ст. на р. на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку на руках и сделать как можно больше поворотов. **НП-3** **Весь период:** Все базовые движения выполняются в темпе 46-48 уд/мин. Спортсмены участвуют в программах: «А класс-микст», «В класс-микст», «Д класс-микст» в дисциплине юноши и девушки. Продолжительность программ от 1,30 мин. до 1,45 мин. В категории «А класс-микст» юноши и девушки разрешены полуакробатические элементы без ограничения сложности. – Упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720; – Прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись; – Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре): – Упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий): – изучаются и осваиваются базовые фигуры: ковырялочка (простая, с седом, на пятку), казачок: дорожки; разнообразные движения ног на пружинке в стиле рок-н-ролл; основной ход с работой рук в паре, без пары: – изучаются и осваиваются смены: променад, полутоннель. заход на бедро, заход на плечо.
Техничес-кая подготовка	НП-1,2 – 162 - 52 % от годового объема подготовки; НП-3 – 175- 42 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**НП-1** **1. Хореография.** В процессе хореографической подготовки: освоение элементов хореографической школы; формирование динамической осанки; «культуры движений»; чувства равновесия; межмышечной координации; двигательной памяти и т.д. **2. Танцевальная подготовка** Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл. Последовательно изучаются: основной ход на хобби-ходе, повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после кик-бол-ченч (право, лево), повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после броска на 1-2 (право, лево), повороты в продвижении на хобби-ходе на 90% после броска на 1-2 (право, лево). танцевание в паре на хобби-ходе по линиям танца, ведение в паре на хобби-ходе (работа рук в паре), открытая позиция на хобби-ходе, закрытые позиции на хобби-ходе: (променад, позиция с

			опорой на плечо, позиция с порой на бедро), простые танцевальные фигуры на хобби-ходе (верхняя смена, нижняя смена, американспин, теневая позиция, сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе (флирт, брезель, шибитуюр, тоннель, уиндмил). Составление и исполнение программы по «Е» классу на хобби-ходе, основной ход на прыжковом (конкурсном) ходу. Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 36 ударов в минуту. Этот этап предполагает участие в соревнованиях в категории «Е класс-микст» юноши и девушки, где вся композиция выполняется на хобби-ходе. *Базовые фигуры:* пружина; пружина с точкой; двойная пружина; высокая пружина; броски; пяточки; буги-вуги; твист; диагональ простая; диагональ с точкой; диагональ с 2 точками; открытая диагональ; кан-кан. *Смены:* верхняя смена; нижняя смена. **3. Акробатические упражнения** Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться в указанной последовательности: - группировка стоя, лежа, сидя; - перекаты вперед, назад, в стороны; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках с опорой руками; - стойка на голове и руках. **4 Двигательные задания** (игры) на формирование базовых навыков. *- для формирования динамической осанки:* **«Неваляшка».** Играющие разбиваются в группы по 6 человек. Пятеро становятся в круг, а один выходит в центр круга и принимает положение «Смирно». После чего его начинают толкать в разные стороны. Задача в центре стоящего держать прямое положение тела. Затем игроки меняются местами. **«Переноска бревна».** Играющие разбиваются в команды по трое на ковре. Перед ними чертятся линии старта и финиша. Один игрок в команде ложится на спину, Перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положение тела. Добежав до второй линии, игроки меняются. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Варианты: а) в группировке за ноги; б) за ноги и выпрямленные руки, взяв под локти. *- для формирования навыка отталкивания руками:* **«Салки паучков».** Занимающиеся принимают положение упор лежа сзади на согнутых ногах. Тренер

			назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и осалить занимающихся. Можно передвигаться только в этом положении. Варианты: а) только лицом вперед; б) спиной вперед. *- для формирования навыка отталкивания ногами:* **«Петушиные бой».** На ковре стелется квадрат из матов (можно несколько). Выходят два игрока. Сгибают одну ногу назад и берут ее двумя руками. По сигналу соперники, не отпуская ноги пытаются вытолкнуть друг друга с матов. Проигрывает тот, кто выйдет за маты или опустит вторую ногу на пол. **«Салки прыжками».** Играющие располагаются на ковре. Из их числа тренер назначает водящего. Он пытается догнать и осалить другого игрока передвигаясь только прыжками. Тренер засекает время от 30 секунд до минуты, затем меняет задание. Варианты: а) на левой ноге; б) на правой ноге; в) на двух ногах. *- для формирования навыка вращения:* **«Вьюны».** Посреди ковра ставят конь с ручками, к ним привязываются скакалки или ленточки длинной 3 метра. Играющие делятся на две команды и становятся по разные стороны от коня. Первые номера привязывают конец скакалки к поясу и принимают положение ст. р. вверху. По сигналу они начинают вращаться, накручивая скакалку на пояс. Выигрывает тот участник, который первым коснется коня и плотнее накрутит скакалку. По второму сигналу гимнасты начинают раскручиваться. Результаты всех игроков суммируются и подводятся итоги. *Общая акробатическая подготовка, специальная акробатическая программа отсутствует* **НП-2** **1. Хореография.** Занимающиеся второго года приступают к базовой хореографической подготовке. Содержание занятий хореографией предполагает применение: подготовительных движений классического танца (деми плие, батман тандю и др.); народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине; историко-бытовой и современные танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счета); современный танец (освоение подготовительных упражнений); владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге; владение техникой отталкивания и приземления» владение техникой поворотов на двух ногах. **2. Танцевальные элементы.** Осваиваются и совершенствуются следующие элементы: 1) Основной ход на конкурсном ходу; 2) Повороты на месте на 180 на конкурсном ходу после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);

			3) Повороты на месте на 180 на конкурсном ходу после броска на 1-2 (влево, вправо); 4) Повороты в продвижении на конкурсном ходу на 90 после броска на 1-2 (влево, вправо); 5) «танцевание» в паре на конкурсном ходу по линиям танца» 6) Ведение в паре конкурсном ходу (работа рук в паре); 7) Открытая позиция на конкурсном ходу; 8) Закрытые позиции на конкурсном ходу (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро); 9) Простые танцевальные фигуры на конкурсном ходу (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, флирт, брезель); 10) Сложные танцевальные фигуры на конкурсном ходу (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил, двойные ворота); 11) Модификации конкурсного хода («французский крест», «швейцарский крест», «голландский ход», «квадрат», переходы, комбинация (хопов), двойные броски, «бабочка», комбинации – полукрест, диагонали без точки, комбинация поворотов и вращений, продвижение и перемещений на основном ходу). Итогом освоения выше перечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «Д» класса. В класс-микст» младшие юноши, младшие девушки; «В класс-микст» и «А класс-микст» в категории юноши и девушки. Длительность программы 0,55-1,05 минут. Конкурсный темп 46 уд/мин. Программа состоит из базовых смен и базовых элементов. **3. Профилирующая акробатическая подготовка.** Приоритетным является освоение следующих профилирующих полуакробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые термины): лассо, по-лассо, тотефрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед углом на ируки, сед на бедра, колодец, свечка в группировке (бомбочка), вертушка, полувиклер, прыжок через руку, тарелка, качели, свечка, горизонт. **НП-3** **1.Хореография.** Расширение диапазона упражнений у станка, партерной хореографии, совершенствование их исполнения; включение музыкально-пространственных упражнений, элементов пантомимы. **2.Танцевальная подготовка.** Совершенствование ранее изученного материала. Освоение: элементов современного танца, элементов бального танца, элементов национальных танцев. **3.Специальная акробатика:** сед на бедро. вертушка. детское сальто, переворот через плечо, переворот через руку, прыжок через руку. *Акробатика:* стойка на руках. колесо влево и вправо, перекидка вперед со сменой ног, перекидка

			назад; переворот вперед с приходом на одну ногу, кувырок вперед с разбега прогнувшись. прыжок назад с поворотом кругом и кувырок, курбет в шпагат, рондат, два переворота назад прогнувшись, рондат, сальто назад. ***4.* Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда** *действующей квалификационной программы ендуемый комплекс «школьных» упражнений акробатики.*
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	НП-1,2 – 10 - 3 % от годового объема подготовки; НП-3 – 25-6% от годового объема подготовки	январь-декабрь	**Весь период:** *Тактическая подготовка* осуществляется в процессе всего периода подготовки на каждом занятии. Тренер готовит своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. *Психологическая подготовка* (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - оптимизация условий тренировки и соревнований; - создание в коллективе благоприятного психологического климата, учет совместимости спортсменов; - индивидуальные и групповые беседы; -применение цветовых и музыкальных воздействий; -оптимизация быта и отдыха. *Теоретическая подготовка* по следующим темам: – История возникновения вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта ««акробатический рок-н-ролл». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. – Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. – Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

			– Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. – Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Понятие о технических элементах вида спорта»акробатический рок-н-ролл». Теоретические знания по технике их выполнения. – Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл». 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 «акробатический рок-н-ролл». – Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. – Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	УТ-1– 42- 10 % от годового объема подготовки; УТ-2– 52 - 10 % от годового объема подготовки; УТ-3,4 – 62 - 10 % от годового объема подготовки УТ-5 – 73-	январь-декабрь	**УТ-1** 1. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения; 2. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты: сгибание рук из виса, поднимания ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине; 3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки); 4. Подвижные игры, с элементами спортивных игр. **УТ-2** 1. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте. 2.Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастических скамейках и (низком)

	10 % от годового объема подготовки		бревне, подвижной опоре. 3. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения. **УТ-3** 1. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку. 2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения. 3. Упражнения на гибкость: наклоны из разных исходных положений и в различных направлениях, шпагаты с возвышения, махи, мосты из разных исходных положений и с различным положением рук и ног, разновидности переворотов, упражнения с отягощением. 4. Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками. **УТ-4,5** 1. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку. 2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения. 3. Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками. 4. Упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий. 5. Упражнения с отягощением (гантели, манжеты).

Специальная физическая подготовка	УТ-1 – 84 -20% от годового объема подготовки; УТ-2 – 104 -20% от годового объема подготовки; УТ-3,4 – 118 - 19 % от годового объема подготовки УТ-5 – 138 - 19 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**УТ-1** 1. Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия. 2. Упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя). 3. Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой, жимовые упражнения с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса). 4. Акробатические упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;и «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаги». **УТ-2** 1. Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, бревне. 2. Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях – прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке. 3. Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа. 4. Акробатические упражнения (для девочек): из седа кувырок назад; переворот назад и вперед на одну и две ноги; стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках; сальто вперед с мостика и трамплина: тоже в переход на рондат; примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад. 5. Акробатические упражнения (для мальчиков): темповые упражнения на поднятие тяжести жимовые упражнения с отягощением и без отягощения. **УТ-3** 1. Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата: серии кувырков, переворотов вперед и назад; прыжки с поворотом на 360, 540, 720 градусов; прыжки на минитрампе: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись. .2. Акробатические упражнения (для девочек): кувырок с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом и кувырок; перевороты вперед, назад; переворот вперед со сменой положения ног; курберт в шпагат; сальто вперед; соединение: рондат – сальто назад; упражнения стоечной подготовки (стойки на руках на полу, на возвышенной и динамической опоре). 3. Упражнения на батуте (для девочек): сальто согнувшись, сальто прогнувшись, пируэт. 4. Силовые и темповые упражнения (для мальчиков): упражнения для мышц ног

			(приседания, выталкивания с нагрузкой); упражнения для мышц рук и плечевого пояса; жимы с отягощением из положения лежа. **УТЭ-4,5** 1. Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости: повороты на 360, 540, 720 на опоре и в прыжке. 2. Прыжки на мини-трампе: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворота на 180, 360 градусов. 3. Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, возвышенной и динамической опоре) и темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах
Техничес-кая подготовка	УТ-1– 208-50% от годового объема подготовки; УТ- 2 – 260-50 % от годового объема подготовки УТ- 3, 4 – 312-50 % от годового объема подготовки УТ- 5 – 364-50 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**УТ-1** **1. Хореография.** Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание «профилирующего» этапа, которое направлено на разучивание профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи). **2. Танцевальные элементы:** совершенствование техники основного хода; освоение комбинаций вращений: одно, полтора, два (право, влево); освоение вращений в паре (нижнее, верхнее) освоение техники «танцвания» джазовых элементов в ритме рок-н-ролла; - составление и освоение программы в категории «В» класс - микст (мальчики -девочки, юноши-девушки); совершенствование артистичного и выразительного исполнение конкурсной программы; совершенствование способности к парному взаимодействию, синхронномуи выполнению танцевальных движений; освоение программ юношеских разрядов (1-2-3). **3. Профилирующая акробатика:** разучивание полуакробатических элементов для составления программы «А»класс микстюноши и девушки; освоение переворота через плечо, через руку, элементов «Мюнхен», «Детское сальто», «Штурвал», схода с плеч; составление и освоение комбинаций из полуакробатических элементов; исполнение конкурсной программы в категории «А» класс-микст юноши и девушки (программа для выполнения разряда 2-3 взрослый) **УТ-2** **1. Хореография.** На тренировочном этапе осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях. **2. Танцевальные элементы.** Основными задачами при освоении данного раздела технической

			подготовки является: совершенствование техники основного хода; составление и освоение программы в категории «В» и «А» класс – микст юниоры и юниорки (программа выполнения I разряда); составление и освоение программы в категории «формейшн» «юниорки и юниоры»; совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории «формейшн». 3. Профилирующие акробатические упражнения: «боковой тодес»; «переворот через спину»; «рондат-поддержка»; «саги»; «поддержка под бедро»; «валентино»; «форель»; «сальто в руках партнѐра»; «столик»; «уиклер». **УТ-3** 1. Хореография: см. раздел «Хореографическая подготовка». 2. Танцевальные элементы. Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является: совершенствование техники исполнения конкурсной программы акробатического рок нролла; совершенствование артистизма исполнения, совмещение в конкурсной программе акробатического рок-н-ролла стилей и направлений свинговых танцев; составление и исполнение программы «В» класс микст-мужчины женщины (программа разряда КМС).. 3. Профилирующие акробатические упражнения: «боковой тодес», «переворот через спину», «рондат-поддержка», «саги», «поддержка под бедро», «валентино», «форель», «сальто в руках партнера», «столик», «уиклер». **УТ-4,5** 1. Хореография: см. раздел «Хореографическая подготовка». 2.Танцевальные элементы. Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является: составление и освоение программы «А» класс микст - мужчины и женщины (программа для выполнения спортивного звания «Мастер спорта России»; составление и освоение программы «техника ног» в темпе 50-52 такта в минуту. 3. Профилирующие акробатические элементы. совершенствование элементов: боковой «тодес», переворот через спину, «рондат-поддержка», «саги», «поддержка под бедро», «валентино», «форель», сальто в руках партнера, «столик», «виклер»; освоение элементов горизонтального и вертикального тодеса, «лошадка», «стульчик», «кугель», «дюлейн», «солнце»; освоение техники «фуса» и соединения «фуса» с элементами танца; освоение сальто назад и вперед через партнера в контакте и без контакта. 4. Эстрадная подготовка: изучение танцев под разные музыкальные произведения: 1)под современные ритмы; 2)под музыку разных народов.

Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	УТ-1 – 25 - 6 % от годового объема подготовки; УТ-2– 30- 6% от годового объема подготовки УТ-3,4– 38- 6% от годового объема подготовки УТ-5– 43- 6% от годового объема подготовки	январь-декабрь	**Весь период:** *Тактическая подготовка* осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер готовит своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. *Психологическая подготовка* (носит индивидуальный характер): -обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - оптимизация условий тренировки и соревнований, создание в коллективе благоприятного психологического климата, учет совместимости спортсменов; индивидуальные и групповые беседы, применение цветовых и музыкальных воздействий; оптимизация быта и отдыха. *Теоретическая подготовка* по следующим темам: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах; - история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК); - Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного

			инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Общая физическая подготовка	ССМ-– 83 - 10% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Средства ОФП преимущественно используются в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Содержание ОФП идентично содержанию предыдущего этапа подготовки. Упражнения, применяемые ранее могут усложняться посредством повышения координационной сложности (кувырки, перекаты, вращения, элементы аэробики; прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов; акробатические упражнения: колесо, фляг, сальто вперѐд и назад, рондад, перекидки).
Специаль-ная физическая подготовка	ССМ-– 150 - 1% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Данная группа упражнений реализуется в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В перечень средств входят: - упражнения стоечной подготовки (разновидности стойки на кистях, стойки силой); - упражнения для совершенствования функции вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением. - темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.
Техничес-кая подготовка	ССМ-– 333 - 40 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**1. Танцевальная подготовка:** совершенствование основного хода акробатического рок-н-ролла, в сочетании с динамичным исполнением сложных танцевальных фигур, вращений, элементами партера, джазовыми комбинациями и акробатическими элементами; составление о освоение программы АРР в классе «М» класс-микст мужчины и женщины; составление и освоение программы АРР в групповых видах (формейшн). По правилам соревнований спортсмены выполняют две программы: «Техника ног», «Акробатика».»Техника ног» танцуется в высоком темпе 50-52 уд.мин **Специальные упражнения:** броски над скамейкой, стулом в быстром темпе; основной шаг под быструю музыку, не теряя амплитуды броска (не ниже 90%); основной шаг в паре. Постепенно увеличивать темп. **2. Акробатика. Профилирующие акробатические элементы:** В группах СС спортсмены изучают акробатику высшей категории сложности. Такие как: сальто с фуса; бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера; сальто «сгиб – разгиб», сальто вперед с поворотом, тодес с фуса и бетарини, лесли, твист, бланж; пируэт, сальто «сгиб – разгиб» вперед с

			поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, щука, двойной и тройной пируэт, полтора сальто в тодес, пируэт сальто назад (винт заднее); двойное сальто с фуса (вперед, назад), двойное сальто с бетарини (вперед, назад), двойное сальто с поворотом 360 и 720 градусов, сальто вперед пов сальто назад (вперед, назад), тройное сальто. На данном этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения парногрупповых элементов КМС акробатического рок-н-ролла, изучение и совершенствование парногрупповых композиций по программе МС акробатического рок-н-ролла. **3. Хореография** На занятиях по акробатическому рок-н-роллу применяются средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, а также как основные исходные положения. Начинают осваивать хореографические упражнения с позиции рук: 1-я позиция – руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, пальцы одной руки на расстоянии 5-10 см от пальцев другой. 2-я позиция – округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища. 3-я позиция – руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз. На занятиях по хореографии в отделении акробатического рок-н-ролла используются три позиции ног: позиция – пятки соединены, носки развернуты в стороны; позиция – ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развернуты в стороны; позиция – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны. **Комплекс упражнений.** *Упражнение для рук:* Сидя, скрестив ноги, положить руки на колени. Приподнять руки и свести запястья вместе. _Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части. Соединить и сжать пальцы. Развести пальцы врозь и слегка приоткрыть ладони, делая круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. *Упражнение для ног:* Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок. Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу. Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы. *Упражнения у опоры.*_Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям. Plie(приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям. Demi-plie - полуприседание.

			Используется для развития технических навыков. Grand plie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны_полу._Battement (удар) tendu (вытянутый)._Battements Qlisses (проводить, скользить). Battements Fondus (« постепенно переходящий»)._Grands Battements (большой, широкий) - энергичный мах ногой выше талии._Releve Passe с двух стоп на одну._Releve leant - удержание ноги в равновесии на уровне талии и выше. Frappe (пораженный, отбитый). На заключительном этапе подушечка стопы будет ударять по поверхности пола. Вращения: на одной ноге - другая в положении passe, на двух ногах, на месте и в продвижении; в одну и другую стороны. Прыжки: Ноги и руки в 3-ей позиции. Опуститься в demi-plie, затем подпрыгнуть вверх (руки в 1-ой позиции). Вернуться в demi-plie; с поворотом на 90,180,360,720 градусов; со сменой ног; шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение; прыжок «олень» - выполняется в продвижении. **Рок-н-ролл.** Динамика основного хода рок-н-ролла. Один из четырех критериев оценки танцевальной программы акробатического рок-н-ролла - техника движений ногами. Высокое качество исполнения основного хода подразумевает высокий уровень техники выполнения бросков ногами. Характер двигательных действий диктуется темпо-ритмовыми элементами музыки. Броски в рок-н-ролле выполняются с большой четкостью и резкостью. Это обусловлено темпом музыкального сопровождения - 45-52 такта в минуту, которому должна соответствовать скорость бросков. При выполнении бросков, или киков (от англ. «kick» - пинок), нога сгибается в колене и поднимается вверх на угол не менее 90, затем производится хлесткий бросок и такой же резкий возврат голени . Бедро на этой фазе выполнения кика не должно менять своего положения. На завершающей фазе рабочая нога опускается на полупалец. *Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленного сустава:* Легкая, небыстрая пробежка. Приседания. Вращательные упражнения. Вращения на весу. **Танцевальные движения в стиле рок-н-ролл.** Работа в паре. Основные смены. Пружинка(releve): медленно. быстро, двойная – на счет 3 точка наверху. высокая, на счет 1 точка наверху. Ходьба на пружинке: - на месте, приставные шаги вперед и назад; шагать, разводя ноги в стороны и сводить в исходное положение. Казачок: с двух ног, с одной ноги, через положение «ноги на крест». Поджимы: - с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени. Броски: низкие (встряхивание), медленно (сгибание—разгибание). бросок - возврат (по 10 раз каждой ногой). без пружинки. на пружинке в разные стороны. кан-кан. броски на каждый счет, двойные. дорожки (броски в разных сочетаниях). **Акробатика.** Акробатические элементы в рок-н-ролле делят на три категории сложности: полуакробатика. акробатика. акробатика высшей категории сложности. Примеры полуакробатических

			элементов: проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед на бѐдра, прыжок через руку, тарелка и т.д. **Акробатика.** В этой категории элементы могут выполняться высоко, но без отрыва от партнера. Партнер держит партнершу одной или двумя руками. Примеры элементов акробатики: сальто вперед\назад через партнера в контакте, виклер, тодес, кугель, дюлейн. Акробатика высшей категории сложности – полетная акробатика, когда партнер подбрасывает партнершу и ловит еѐ после выполнения элемента. Пример: -бланж с фуса тодес с фуса, сальто бетарини вперед. Количество акробатических и полуакробатических элементов и степень сложности программы «Акробатика»: в **Приложении 1** **Музыкально – ритмическое воспитание:** элементарные основы музыкальной грамоты; упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры; упражнения по хореографии; ходьба и бег; элементы национальных и современных танцев; упражнения ритмической гимнастики *Упражнение на совершенствование ритмичности (*шагать на четыре счета, четвертями, затем на четыре счѐта с половинами, шагать четвертями, а хлопать восьмыми. Построение в тройки по кругу: **Подвижные игры**. В спортивной подготовке по акробатическому рок-н-роллу используются игры для освоения раздела гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка» и т.д.
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	ССМ-– 33 - 4 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**Весь период:** *Тактическая и психологическая подготовка* спортсменов осуществляется на каждом занятии. Тренер готовит своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. *Психологическая подготовка* (носит индивидуальный характер): - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - оптимизация условий тренировки и соревнований; создание в коллективе благоприятного психологического климата, учет совместимости спортсменов; индивидуальные и групповые беседы;

			применение цветовых и музыкальных воздействий; оптимизация быта и отдыха. *Теоретическая подготовка* по следующим темам: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах; - история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК); - Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Общая физическая подготовка	ВСМ- 112 - 12% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Средства ОФП преимущественно используются в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Содержание ОФП идентично содержанию предыдущего этапа подготовки. Упражнения, применяемые ранее могут усложняться посредством повышения координационной трудности, увеличения объема и интенсивности выполнения.
Специаль-ная физическая подготовка	ВСМ – 206 -22% от годового объема	январь-декабрь	Данная группа упражнений реализуется в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В перечень средств входят: - упражнения стоечной подготовки (разновидности стойки на кистях, стойки силой); - упражнения для совершенствования функции вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и

	подготовки		более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением; - темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.
Техническая подготовка	ВСМ-178 – 19 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	**1 Хореография.** На занятиях по акробатическому рок-н-роллу применяются средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для формирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, а также как основные исходные положения. Начинают осваивать хореографические упражнения с позиции рук: **2 Танцевальная подготовка.** Содержание танцевальной подготовки предполагает: совершенствование основного хода акробатического рок-н-ролла, в сочетании с динамичным исполнением сложных танцевальных фигур, вращений, элементами партера, джазовыми комбинациями и акробатическими элементами; составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в классе «М» класс-микст мужчины и женщины; составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в групповых видах (формейшн). **3 Профилирующие акробатические элементы.** На данном этапе осваиваются и совершенствуются элементы акробатики высшей категории сложности: сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера; сальто «сгиб-разгиб», сальто вперед с поворотом, тодес с фуса и бетарини, лесли, твист, бланж; пируэт, сальто «сгиб-разгиб» вперед с поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, щука, двойной и тройной пируэт, полтора сальто в тодес, пируэт сальто назад (винт заднее); двойное сальто с фуса (вперед, назад), двойное сальто с бетарини (вперед, назад), двойное сальто назад углом, двойной твист, двойное сальто с поворотом на 360°и 720°, сальто вперед поворот сальто назад (вперед назад), тройное сальто. На данном этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения парно-групповых элементов КМС акробатического рок-н-ролла, изучение и совершенствование парно-группых композиций по программе МС акробатического рок-н-ролла.
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	ВСМ -19 – 2 % от годового объема подготовки	январь-декабрь	*Тактическая и психологическая подготовка* спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии всех периодов подготовки. Тренер готовит своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, осуществлять своевременную помощь,

			страховку и самостраховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла. Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств. Теоретическая подготовка по следующим темам: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах; - история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК); - Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению обучающихся спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой представлены в Таблицах 22-23.

Таблица 22

Спортивное оборудование и инвентарь

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (2х12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

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

14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «акробатический рок-н-рол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку) (таблица 24).

Таблица 24

Кадровые условия реализации Программы

№	Кадровый состав	Профессиональные стандарты	Соответствие требованиям (уровень образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации)
1. Административные работники			
1.1.	Директор	Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации»	соответствует
1.2.	Начальник отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий		соответствуют
1.3.	Специалист отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий		соответствуют
2. Педагогические работники			
2.1.	Тренер-преподаватель по акробатическому рок-н-ролу	Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России	соответствуют

		25.01.2021 № 62203)	
2.2.	Старший инструктор-методист отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)	соответствуют
2.3.	Инструктор-методист отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)	соответствуют
3. Вспомогательный персонал			
3.1.	Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря	Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»	соответствуют
3.2.	Технический специалист по уборке помещений	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 232н «Об утверждении профессионального стандарта «Работник профессиональной уборки»	соответствуют

Тренировочный процесс осуществляется тренерским составом. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики спортивной дисциплины, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение Программы включает:

– специальную методическую литературу по теории и методики вида спорта «акробатически рок-н-ролл»;

– дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);

– наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: http://www.wada-ama.org
2. Международный олимпийский комитет. - URL: http://www.olympic.org/
3. Министерство спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
4. Олимпийский комитет России. - URL: http://www.roc.ru/
5. Российское антидопинговое агентство. - URL: http://www.rusada.ru
6. Общероссийская общественная организация «всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» - https://fdsarr.ru

6.4. Рекомендуемая литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С.

Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с.

3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с.

4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с.

5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с.

6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с.

7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с.

8. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с.

9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.

11. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.

12. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с.

13. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.

14. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с.

15. Родионова А.В. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с.

16. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с.

17. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с.

18. Терехин В. С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов : учебное пособие / В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 80 с.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

20. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И.В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОЛИЧЕСТВО АКРОБАТИЧЕСКИХ И ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ И СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ «АКРОБАТИКА»

Программа	Макс. кол-во элементов	Требования	Примечание
М класс-микст» «Акробатика»	6	Специальные требование: не менее 1 элемента высшей категории сложности; не менее 1 вращения 1 категории сложности	За невыполнение спец. Требований штраф.
«А класс-микст» мужчины и женщины	6	Специальное требование: не менее одного вращения любой категории сложности. Разрешены акробатические элементы 1,2 и 3 категории сложности.	За невыполнение спец. требований штраф
«В класс-микст» мужчины и женщины	6	Разрешены полу акробатические элементы без ограничения сложности и акробатические элементы 2 и 3 категории сложности.	Хват, крепкий хват
«А класс-микст» юниоры и юниорки	6	Разрешены полу акробатические элементы без ограничения сложности и акробатические элементы 1,2 и 3 категории сложности	Контакт, хват, крепкий хват
«А класс-микст»юноши и девушки	5	Разрешены полу акробатические элементы без ограничения сложности и акробатические элементы 3 категории сложности	Хват, крепкий хват
«С класс-микст»	5	Разрешены полу акробатические элементы без ограничения сложности и акробатические элементы 3 категории сложности	Хват, крепкий хват