

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЦЕНТР ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании  
педагогического совета  
КГАУ ДО «СШ  
«Центр по ледовым  
видам спорта»

**ПРИНЯТО:**

решением  
тренерского совета  
КГАУ ДО «СШ  
«Центр по ледовым  
видам спорта»

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
КГАУ ДО «СШ  
«Центр по ледовым видам  
спорта»  
приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 года

протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 года

протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 года

\_\_\_\_\_  
А.Я.Песегова

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

**по этапам спортивной подготовки:**

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений



Красноярск 2023

**Программу разработали:**

Н.В. Лыткина – тренер по акробатическому рок-н-роллу;

М.Р. Шарафеев – тренер по акробатическому рок-н-роллу;

Т.П. Люкшонкова – инструктор – методист.

**Акробатический рок-н-ролл:** дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана для спортивных школ и организаций, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 959, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1264.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	22
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ ..	30
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	67

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по акробатическому рок-н-роллу, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 № 959 (далее – ФССП) и с учётом основных положений:

– Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

– Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999;

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 № 645;

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27.08.2020 № 648;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018, №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

– Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным

программам спортивной подготовки»;

– приказа Министерства спорта РФ от 09 апреля 2021 года № 215, Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл», (далее – Правила соревнований).

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей учащегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства учащегося, доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса,

с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки учащегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление учащегося на соревнованиях соответствующего

уровня).

2. Целью реализации 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, подготовка спортсменов акробатического рок-н-ролла высокой квалификации для спортивной сборной Красноярского края.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

этап начальной подготовки

*оздоровительные:*

– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;

– воспитание и закрепление мотивации к здоровому образу жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

*образовательные:*

– создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса учащихся к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;

– формирование умений выполнять учебные задания;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой;

– получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, акробатическом рок-н-ролле;

*спортивные:*

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

– повышение уровня физической подготовленности, участие в спортивных мероприятиях;

– обучение основам техники акробатического рок-н-ролла;

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

*оздоровительные:*

– дальнейшее укрепление и сохранение здоровья;

*образовательные:*

– закрепление мотивации и формирование устойчивого интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;

– повышение теоретических знаний о физической культуре и спорте, акробатическом рок-н-ролле;

*спортивные:*

– отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий видом

спорта «акробатический рок-н-ролл»;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

- физическое совершенствование и освоение техники основных акробатических элементов;

этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями ФССП и Программы;

- завершение работы по созданию прочной базы общей и специальной физической подготовленности;

- дальнейшее совершенствование техники различных элементов акробатического рок-н-ролла и надежности их выполнения в условиях соревнований;

- воспитание артистических, музыкальных и хореографических способностей;

- обеспечение индивидуальной творческой манерой исполнения элементов и программ акробатического рок-н-ролла с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- продолжение работы по воспитанию трудолюбия, настойчивости, чувства ответственности перед коллективом за свои выступления.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Сроки реализации учебно - тренировочных этапов дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и возрастные границы, кол-во обучающихся, проходящих обучение, учебно-тренировочных группах.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяться на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения;

- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения;
- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Табл.1

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

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочных занятий устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать следующей нагрузки (Приложение №2 к ФССП, табл. 2).

Табл.2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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

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

учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (Приложение №3 к ФССП, табл.3).

Табл.3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		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	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» указывается количество соревнований в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярска, спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного

уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, выполнение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (Приложение №4 к ФССП, табл.4)

Табл.4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерств	Этап высшего спортивного мастерств
	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

4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №5 к ФССП, табл.5).

Табл.5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-27
3.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44	32-44
4.	Спортивные соревнования (%)	-	0-2	6-8	6-8	18-20	18-20
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

Медицинское, МБО, тестирование и контроль подготовка (%) нет в приложении № 05 ФССП, на тренерском совете принято решение произвести % расчет и внести отдельным пунктом данной программы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебный год.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки составляет 52 недели и должен вестись в соответствии с **учебно-тренировочным планом** (включая четыре-шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;

- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

#### Режим занятий.

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

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

При зачислении в группы по программе спортивной подготовки, качество подготовки спортсмена должно соответствовать нормативам общей, специальной физической, технической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд, присвоенный приказом министерства спорта Красноярского края.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – учебный год), в которых планируется участие обучающихся.

- Спортивная школа использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- б) *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и

- индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- в) *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению

- индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)

с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## 5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика (табл. 6).

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

**Задачи:**

- Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

Табл.6

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - приобретение навыков в судействе; - формирование уважительного отношения к спортивным судьям; - привлечение к подготовке мест соревнований и помощи в судействе соревнований по сдаче КПН.	В течение года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ), в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя; - ведение дневника самоконтроля; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к УТЗ и соревновательным процессам;- коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований; - проведение наиболее простых по содержанию тренировочных занятий учащимися.	В течение года
<b>2. Здоровье сберегающая деятельность</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на ЗОЖ	Дни здоровья и ФК, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня и отдыха; -разъяснения по основам рационального питания;-проведение ряда бесед по гигиене тела спортсмена и физиологии в спорте.	В течение года
2.3	Антидопинговые мероприятия	- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга; - консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; -увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте; - обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка	-проведение занятий по значению государственных символов РФ; - проведение занятий по культуре поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях и мероприятиях;	В течение года



3.2	Практическая подготовка	-проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья; - участие в спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия, тематических праздниках; - проведение совместных мероприятий с другими спортивными и/или образовательными организациями (например - конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей).	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка	- тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами;-обсуждение кинофильмов и книг о спорте.	В течение года
<b>5. Другое направление работы</b>			
5.1	Профилактика неспортивного поведения	Проведение бесед на темы: здорового образа жизни, гигиены, краткие сведения о физиологии человека, культура поведения в общественных, образовательных и спортивных местах, профилактика вредных привычек, профилактика различных заболеваний, борьба с терроризмом и экстремизмом.	В течение года
5.2	Организация внешкольной работы	- организация работы с СОШ обучающихся; - проведение ежемесячного контроля успеваемости и посещаемости по дневникам; - проведение родительских собраний; - организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей.	В течение года
5.3	Общекультурное воспитание	-участие в показательных выступлениях на спортивно-массовых мероприятиях лучших спортсменов школы; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы.	В течение года
5.4.	Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке.	Проведение теоретических беседы: Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий.	В течение года

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План антидопинговых мероприятий составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (табл. 7).

Табл.7

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	1 раз в год
«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год, начало года
«Ценности спорта»	Онлайн курс на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год, начало года
«Играй честно»	Антидопинговая викторина (тестовое задание)	1 раз в год
«Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»	Веселые старты	1 раз в год
«Допинг – глобальная проблема современного спорта»	Ознакомительный курс в игровой форме	март-апрель
«Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
<b>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</b>		
Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, МПК, «ВАДА»,	Теоретическое занятие	В течение года

«РУСАДА».		
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год начало года
«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал
«Допинг. Победа или здоровье?»	Эссе	1 раз в год
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>		
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, МПК, «ВАДА», «РУСАДА».	Теоретическое занятие	В течение года
«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал
Международный стандарт «Запрещенный список»	Тематический час	1 раз в месяц
«Молодежь против допинга»	Конкурс плакатов	1 раз в год

#### 7. Планы инструкторской и судейской практики.

**Цель** - подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся проходящие спортивную подготовку в тренировочных

группах, должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

(табл. 8).

Табл.8

№	Задачи	Виды деятельности	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения УТЗ по акробатическом	- самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ и ОФП, составление комплексов упражнений для развития физических качеств;	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) до трех лет

	у рок-н-ролла с начинающими спортсменами.	- обучение базовым техническим элементам; - подбор упражнений для совершенствования техники упражнений; - ведение дневника самоконтроля УТЗ.	
2	Освоение методики проведения СММ	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований внутри школы (первенство школы, сдача требований КПН, контрольные срезы)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В современной системе восстановления спортсменов могут применяться педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

#### **Этап начальной подготовки**

Педагогические и медико-биологические средства и методы.

Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет

индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Витаминизация.

### **Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

Педагогические средства и методы.

Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Медико-биологические средства и методы.

Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие. Витамины и БАДы по рекомендации медицинского работника.

Психологические средства и методы.

Вербальные методы: самонастройка и другие.

Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие.

Комплексные средства и методы: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка.

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

## **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

10.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: юношеский разряд.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «акробатический рок-н-ролл» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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 УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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 УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и всероссийского уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления

в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленным учреждением для этой возрастной группы.

10. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической



и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, методические указания по которым приведены ниже:

1. Бег челночный 3×10 м с высокого старта — выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров для челночного бега. Обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

2. Бег 20 м – обучающийся должен пробежать 20 м по прямой.

3. Бег непрерывный в свободном темпе. Проводится на стадионе или на ровной поверхности в свободном темпе по заданному времени.

4. И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.

5. И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали на более 45° (упражнение мост). Фиксация положения.

6. И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сед с прямыми ногами выполняется из исходного положения: сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше отметки определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

7. Прыжок в длину/высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги – выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию (параллельно). Для длины – измерение производится

по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Для высоты – сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание – прыжок. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация).

8. Сгибание и разгибание рук. Выполняется из И.П.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук,

фиксируемых счетом судьи вслух.

9. И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях

под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

10. И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

11. И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется

из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации и их состав изменяется в зависимости от этапа обучения.

В таблице 9 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки согласно Приложению №6 к ФССП.

Табл. 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2	Челночный бег 3×10 м	с	не более		не более	
			16,0		15,0	
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	с	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0	5,0	5,0	5,0
2.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5,0	5,0	5,0	5,0

В таблице 10 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочном этапе подготовки согласно Приложению №7 к ФССП.

Табл. 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла,	с	не менее	
			10,0	

	руки подняты вверх. Удерживание равновесия		
2.2	И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали на более 45° (упражнение мост). Фиксация положения	с	не менее 10,0
2.3	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество во раз	не менее 15   10
2.4	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество во раз	не менее 15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Третий-первый юношеский спортивный разряды	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Третий-первый спортивный разряды	

В таблице 11 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе совершенствования спортивного мастерства согласно Приложению №8 к ФССП.

Табл.11

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

В таблице 12 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) на этапе высшего спортивного мастерства согласно Приложению №9 к ФССП.

Табл.12

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

Техническое мастерство – техника рук и ног – принимается в обязательном порядке в группах тренировочного этапа и не требуется, но принимается на усмотрение тренеров спортивной школы (для проведения текущего среза успеваемости, в рамках подготовки к соревнованиям – в группах начальной подготовки). Требования по техническому мастерству описаны в таблице 13:

Табл. 13

Вид техники	Баллы	Пояснение
Техника ног	5	исполнение основного хода в музыку, высота броска не ниже 90°, 9 касаний пола стопами на пружинке, ровная спина и затянутые стопы
	4	исполнение основного хода в музыку, незначительное снижение высоты броска, не достаточный подъем колена на 5иб, включение спины в работу ног
	3	танцевание с выпадением из музыки при правильной технике исполнения основного хода/ недостаточная высота броска и колена на 5иб, неверная траектория броска, включение спины в работу ног

	2	танцевание с выпадением из музыки при правильной технике исполнения основного хода, недостаточная высота броска и колена на 5иб, неверная траектория броска, включение спины в работу ног
	1	танцевание с выпадением из музыки при правильной технике исполнения основного хода, недостаточная высота броска и колена на 5иб, неверная траектория броска, включение спины в работу ног, отсутствие 9 касаний стопой пола на основном ходе или полное отсутствие пружинки
Техника рук	5	движение рук в музыку, присутствует резкость и плавность движения рук, ровная спина
	4	движение рук в музыку, присутствует резкость движения рук, ровная спина
	3	движение рук с выпадением из музыки, присутствует резкость, включение спины в работу рук
	2	движение рук с выпадением из музыки, отсутствие резкости движений, включение спины в работу рук
	1	движение рук с выпадением из музыки, отсутствие правильной траектории движения рук, включение спины в работу рук

Для получения зачета в группах тренировочного этапа суммарно нужно набрать не менее 6 баллов за технику ног и рук, не менее – 4 баллов в группах начального этапа.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**

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

14.1. Физическая подготовка групп начальной подготовки.

Акробатический рок-н-ролл представляет собой танец с элементами акробатики, выполняемый под музыку определенного темпа и ритма, и включающий: акробатическую, хореографическую, техническую и танцевальную подготовку. Таким образом, основной целью обучения спортсменов начального этапа подготовки является освоение базовых элементов техники акробатического рок-н-ролла: прыжковые движения, вращения, основной ход рок-н-ролла и его разновидности, а также физическое, творческое и психологическое развития ребенка.

Подготовка спортсменов начального этапа подготовки предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья занимающихся, опережающее развитие способностей, личностных свойств, необходимых для овладения сложными упражнениями и достижения высокого уровня спортивного мастерства;
2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений,

совершенствование техники их исполнения, работа над школой движений, легкостью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостного упражнения (композиции);

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях.

Этап начальной подготовки спортсменов рассчитан на 2-3 года. На первом году обучения еженедельная нагрузка составляет 4,5-6 часов, свыше года – 6-8 часов в неделю.

Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона и годов обучения.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе. Годовой объем часов тренировок (234-312 часов до года и 312-416 часов свыше года) распределяется на все виды подготовки.

На этапе начальной подготовке первого года периодизация годичного цикла носит условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение года. Тренеры делают упор на развитие координации движений, выносливости, гибкости, силы мышц, быстроты движений и др. На обучении свыше года подразумевается 2 контрольных мероприятия, которыми могут являться не только зачеты по видам подготовки, но и участие в школьных или городских соревнованиях. Помимо развития основных физических качеств, тренеры работают над проявлением таких специальных качеств, как музыкальность, чувство ритма, танцевальность, эмоциональность, хореографическая и акробатическая подготовленность, что продиктовано специфическими особенностями данного вида спорта.

Для решения вышеуказанных задач и достижения основной цели целесообразно применять следующие средства тренировки: общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка.

Основными этапами занятий являются:

1. Подготовительная часть – разминка и ОФП;
2. Основная часть – СФП, хореография, акробатика, изучение элементов акробатического рок-н-ролла;
3. Заключительная часть – заминка.

В подготовительную часть включаются общеразвивающие упражнения, прыжки, бег, подвижные игры, ритмические танцы. Чтобы дать соответствующий настрой на весь урок, а также способствовать развитию музыкальности у занимающихся, подготовительную часть сопровождала ритмичная, улучшающая настроение музыка.

Комплекс упражнений по ОФП включает в себя:

1. Строевые упражнения. Общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Стойки «смирно» и «вольно», повороты. Построение и перестроения: в колонну, шеренгу (по линии), в круг,

размыкание и смыкание приставными шагами.

2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами. Бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на места, с захлестами ног назад, с заданной скоростью и шириной шага.

3. Упражнения на развития качество, подвижные и спортивные игры. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), бег на скорость (20-30 м). Кросс 400 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафеты: с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

Основная часть тренировки занимает большую часть времени. Задачи этой части занятия направлены на: формирование знаний; двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей; повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма; достижение оптимального уровня ЧСС; повышение интереса к занятиям средствами активизации эмоционального состояния занимающихся.

В основную часть урока входят упражнения СФП, хореографии и танца, акробатики и специальных элементов.

Комплекс упражнений по СФП включает в себя упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса и спины. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание). Поднимание прямых ног на 45° из положения лежа. Поднимание согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше, и удержание. Из положения сидя (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела; то же в висе. Лазание по гимнастической стенке на скорость, по канату.

Упражнения на хореографию и танец направлены на развитие координации и быстроты движений, музыкальности, то есть способности передачи движениями тела определенных эмоциональных состояний, различного настроения, переживания, чувств, а также способности создать яркий и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развивается «выворотность» ног, гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов, вестибулярная устойчивость. Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения: динамической осанки, отталкивание ногами и приземления.

Второй блок основной части тренировки направлен на техническую подготовку – изучение акробатических элементов, благодаря изучению которых развиваются таких двигательные способности как: гибкость, сила рук и ног, сила мышц брюшного пресса.

### **Хобби-ход**

Хобби-ход представляет собой комбинацию из двух шагов на месте с акцентированной постановкой на переднюю часть стопы с последующим переходом на всю стопу и двух попеременных бросков «кик-степ» без пружинки.



Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. На счет 1 – поднять пятку правой, без отрыва от пола; на счет 2 – оторвать правую от пола, натянуть носок; на счет 3 – поставить правую на пол на носок, пятка как можно выше, надавить носком на пол; на счет 4 – опуститься на всю стопу; на счет 5-8 – то же с другой ноги.

– И.п. – то же. Ходьба на месте с акцентированной постановкой стопы на полупальцы и опусканием на всю стопу. Колено маховой ноги выносятся впереди опорной. Выполняется под музыку (32-46 т/м).

– И.п. – то же. Приставные шаги вправо – влево, вперед – назад, по одному, по два. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м). Успеть натянуть носки, спина прямая, бедро выше (как будто перешагиваем через веревочку).

– «Кик-степ» без пружинки по разделениям. На счет 1-2 – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 3-4 – выпрямить маховую; на счет 5-6 – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 7-8 – поставить маховую; то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– То же, но с быстрым броском. На счет 1 – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – выпрямить маховую; на счет 4 – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 5 – поставить маховую; на счет 6 – фиксировать И.п.; то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Кик-степ» без пружинки «через темп». На счет и – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую; на счет и – согнуть маховую по той же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – поставить маховую; на счет и-3-и-4 – фиксировать И.п.; на счет и-5-и-6 – то же с другой ноги; на счет и-7-и-8 – фиксировать И.п. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– И.п. – то же, 2 шага – 2 подъема, 5-6 – 2 шага с высоким подниманием бедра, носки натянуты, акцентированная постановка на носок с переходом на всю стопу. На счет 1 – поднять бедро, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет и – фиксировать это положение; на счет 2 – опустить ногу; на счет и – фиксировать И.п.; на счет 3-и-4 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Кик-степ» без пружинки. И.п. – шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Возможно одной рукой держаться за опору. На счет и – поднять на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую; на счет и – согнуть маховую по той

же траектории, по которой выпрямляли, носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – поставить маховую; на счет и-3-и-4 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

### **Комбинация диагоналей (диагонали с точкой и диагонали через точку)**

СПУ для обучения:

– «Диагонали через точку (через пол)». И.п. – шестая позиция, руки в стороны. На счет и-1-и-2 – бросок «кик-степ» без пружинки в диагональ на  $45^\circ$  внутрь; на счет и-3-и-4 – то же наружу; на счет и-5-и-6-и-7-и-8 – то же другой ногой. Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

– «Двойные броски» без пружинки по разделениям. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью. На счет 1 – поднять согнутую на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – выпрямить маховую вперед; на счет 4 – фиксировать это положение; на счет 5 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 6 – фиксировать это положение; на счет 7 – выпрямить маховую вперед; на счет 8 – фиксировать это положение; На счет 1 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – фиксировать это положение; на счет 3 – прыжком смена ног; на счет 4 – фиксировать это положение; на счет 5 – выпрямить маховую вперед; на счет 6 – фиксировать это положение; на счет 7 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 8 – фиксировать это положение.

– «Двойные броски» без пружинки через темп. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью. На счет и – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую вперед; на счет 2 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 3 – выпрямить маховую вперед; на счет 4 – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет и – прыжком смена ног, на счет 1-2-3-4 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Двойные броски» без пружинки на каждый счет с паузой. И.п. – шестая позиция, руки в стороны/на пояс/перед грудью. На счет и – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1 – выпрямить маховую вперед; на счет и – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 2 – выпрямить маховую вперед; на счет 3-4 И.п.; на счет и – перепрыгнуть на другую ногу, на счет 5-и-6 – то же с другой ноги; на счет 7-8 – И.п. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м).

– «Диагонали с точкой» без пружинки. И.п. – шестая позиция, руки в стороны. На счет и – поднять согнутую в колене ногу на высоту  $90^\circ$ , носок маховой касается опорной с внутренней стороны на уровне колена; на счет 1

– выпрямить маховую во внутреннюю диагональ; на счет и – согнуть маховую, носок касается опорной с внутренней стороны на уровне колена, развернуть бедро наружу; на счет 2 – выпрямить маховую во внешнюю диагональ; на счет 3 – постановка маховой за пятку опорной со сгибанием опорной; на счет и-4-и-5-6 – то же с другой ноги. Выполняется под музыку (темп 34-36 т/м). Мальчики выполняют упражнение с левой ноги, девочки – с правой.

– Комбинации из различных видов диагоналей через хобби-ход и без него.

### **Позиции с контактом в одной и двух руках (основы техники)**

#### **Открытые**

СПУ для обучения:

– Лицом к зрителям: И.п. – партнеры стоят боком друг к другу. Партнер держит партнершу за одну руку, ладонь партнера направлена вверх. Руки выпрямлены.

– Боком к зрителям (партнерша – левым, партнер – правым). И.п. – партнеры стоят по шестой позиции лицом друг к другу и держатся за руки. Партнер держит партнершу левой рукой, партнерша держит партнера правой рукой за три пальца (средний, безымянный, мизинец), не сжимая их, указательный палец партнера лежит сверху на кисти партнерши.

#### **Закрытые**

СПУ для обучения:

1. За одну руку боком к зрителям (партнерша – левым, партнер – правым).

2. Контакт в двух руках И.п. – партнеры стоят друг напротив друга по шестой позиции, спины прямые, руки вытянуты вперед. Партнеры держат друг друга за руки таким образом, что ладони партнера смотрят вверх, а партнерши вниз.

3. Контакт в двух руках скрестно И.п. – партнеры стоят друг напротив друга по шестой позиции, спины прямые, руки вытянуты вперед. Партнеры держат друг друга за руки таким образом, что одна ладонь партнера направлена вверх, а другая – вниз. У партнерши соответственно наоборот. Руки партнеров скрещены за счет того, что они берутся одноименными руками.

4. Теневая И.п. – партнеры стоят по шестой позиции друг за другом, партнер спереди. Партнер держит партнершу правой рукой за ее правую руку.

5. Променад И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Партнерша справа от партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены спереди, так, что рука партнера обращены ладонью вверх, локти слегка согнуты и направлены в стороны. Правой рукой партнер держит партнершу за талию, левая рука партнерши лежит на правом плече партнера.

6. С опорой на плечо И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Левая рука партнера находится на поясе, а правая немного согнута в локтевом суставе и направлена вперед, ладонью вверх. Партнерша

стоит справа от партнера и правой рукой держится за кисть правой руки партнера, а кисть левой руки лежит на правом плече партнера, локоть опущен.

7. С опорой на бедро И.п. – партнеры стоят боком друг к другу по шестой позиции. Партнерша справа от партнера.левой рукой партнер держит партнершу за левую руку и прижимает ее к своему левому бедру, в правой руке партнер держит правую руку партнерши и прижимает ее к правому бедру партнерши за спиной партнерши.

### **Простые фигуры на хобби-ходе**

СПУ для обучения:

1. И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Хобби-ход на месте, при этом после двух шагов осуществляется поворот на 180° и соответственно броски «кик-степ» делаются в противоположном направлении. При этом повороты выполняются как влево, так и вправо.

2. Ведение в паре. И.п. – открытая позиция боком к зрителям. На счет 1-2 – два шага вперед, по направлению друг к другу. Руки сгибаются, локти направлены вниз. На счет 3-4 партнеры расходятся в И.п. Методические указания: партнер ведет партнершу, плавным тянущим движением сгибая руку, партнерша «откликается» на ведение партнера, также сгибая руку. Так же партнерша откликается на давление партнера при расхождении в И.п.

3. То же, на счет 1 – партнерша идет к правому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на правом бедре партнера.

4. То же, на счет 1 – партнерша идет к левому боку партнера, на счет 2 – соединенные руки на левом бедре партнера, локти сзади.

5. То же попеременно упражнения 3 и 4.

6. То же, вместо подъемов колен – «кик-степы» без пружинки.

7. И.п. – открытая позиция боком к зрителям. Все простые фигуры пройти на шагах (без хобби-хода). И.п. – партнеры стоят в открытой позиции боком к зрителям. На шагах: пройти все простые фигуры. И.п. – партнеры стоят в открытой позиции за боком к зрителям. На шагах: верхняя смена; нижняя смена; америкэн спин; заход в теневую позицию; заход и выход из променад; заход и выход из позицию с опорой на плечо; заход и выход из позиции с опорой на бедро, выход в линию; ворота; двойные ворота; флирт; брезель; вращение партнерши; вращение партнера.

### **Элементы прыжкового (конкурсного) основного хода**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Двойная пружинка. Поочередно каждой ногой по два раза. Прыжок на одной ноге. Затем на следующий счет слегка согнуть опорную и коснуться носком пола согнутой ногой. Снова прыжок на этой же ноге и снова касание пола другой ногой. Прыжком смена ног и с приседом коснуться пола носком другой ноги и так же второй раз. Упражнение выполняется сначала медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м. Ноги касаются пола поочередно.

### **«Кик-степ»**

СПУ для обучения:

– «Хопы». И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Прыжок на одной ноге и одновременное поднимание другой согнутой в колене ноги. Согнутая нога должна оказаться на уровне пояса. Затем второй прыжок на опорной ноге, после которого согнутая нога опускается на пол на носок. Далее перепрыгивание на другую ногу с подниманием колена на уровень пояса. Второй прыжок на этой ноге и последующее опускание ноги на пол на носок. Упражнение выполняется сначала медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. «Кик-степ» без пружинки, чтобы проследить траекторию выпрямления и возврата ноги. Она должна быть одинаковой для каждой ноги.

#### **«Кик-бол-ченч»**

СПУ для обучения:

– Броски «кик» на каждый счет. И.п. – шестая позиция, спина прямая, колени выпрямлены, руки на пояс / перед грудью. На счет и – поднять согнутую в колене ногу вперед; на счет 1 – выпрямить; на счет и – вернуть по той же траектории и, перепрыгнуть на другую ногу; на счет 2 – выпрямить другую и т.д. Начинать в медленном темпе (36 т/мин.), увеличивать темп до 48 т/мин. Должны получаться акцентированные броски вперед из приподнятого положения примерно на 45° – 60° на каждый счет.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. Поочередно обеими ногами. Делаем «кик» одной ногой, затем ставим ее на пол, а далее меняем ноги и делаем как другой ногой. Упражнение выполняется медленно, а затем темп увеличивается до 48т/м.

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс / перед грудью. «Кик» одной ногой, затем перепрыгиваем и делаем поджим на уровень пояса другой ногой, и снова перепрыгиваем на «кик» и т.д. Делается поочередно каждой ногой. Упражнение выполняется медленно, а затем темп увеличивается до 48 т/мин.

План тренировок включает также и базовую акробатическую подготовку.

#### **Приземления**

СПУ для обучения:

– И.п. – основная стойка, принять положение приземления (полуприсед, руки вперед, кисти вниз) фиксировать позу 5-10 с;

– И.п. – то же с закрытыми глазами;

– И.п. – то же с отягощением (набивной мяч до 1 кг);

– Прыжок вверх с места в положение приземления, фиксировать 3-5 с;

– То же с закрытыми глазами;

– Спрыгивание с высоты 20-30 см, положение приземления, фиксация 5-10 с.

#### **Падения**

СПУ для обучения:

– Разновидности группировки (узкая, широкая);

– В группировке на спине, перекаты вперед и назад;

- Из стойки на коленях перекат вперед, прогнувшись;
- Упражнения в паре: перекат в сторону по спине партнера (маховым движением)

в стойке на прямых, на полусогнутых, в группировке на предплечьях)

- Падение в упор лежа из стойки на коленях, из основной стойки (на куб, на мат, на пол); тоже с поворотом на 180°;
- И.п. – о.с., падение назад через упор сидя сзади.

### **Разбег**

СПУ для обучения:

- Из стойки на лопатках – имитация беговых шагов;
- И.п. – о.с., бег на месте;
- Бег на месте с высоким подниманием бедра, с продвижением вперед;
- Бег на месте с захлестыванием голени назад, с продвижением вперед;
- То же с продвижением назад;
- Бег из И.п., лежа на животе (на спине);
- Бег с ускорением или бег после кувырка вперед.

### **Простые прыжки**

СПУ для обучения:

- Прыжок согнув ноги вперед, ноги или колени врозь, согнувшись ноги врозь, с захлестом (стопы вверх, колени вниз), разножка (одну ногу вперед, другую назад);
- То же с поворотом на 180°;
- То же с поворотом на 360°.

### **Кувырки**

СПУ для обучения кувыркам вперед:

- Перекатом назад – стойка на лопатках, перекатом вперед-встать;
- Из стойки руки вверх – кувырок вперед;
- Кувырок вперед из различных И.п. (упор присев, упор присев голени скрестно, полуприсед, стойка на коленях);
- Кувырки в парах, в тройках;
- Кувырки с места, с шага, с прыжка, с разбега.

СПУ для обучения кувыркам назад:

- Перекат назад в группировке;
- Стоя руки вверх – кувырок назад с прямыми ногами в упор лежа;
- Кувырок назад с разведением ног при приземлении (с прямыми ногами, в группировке), с фиксацией позы 1-2 с;
- Кувырок назад с выходом в стойку на руках;

### **Медленные перевороты**

СПУ для обучения:

- Мост, с опорой на руки и одну ногу, другая поднята вперед, вверх или согнута; с опорой на ноги и одну руку; с опорой на ноги и предплечья; с опорой на разноименную руку и ногу.
- И.п. – упор стоя на коленях, сед на пятки прогнуться руки вверх;

- Вращение рук с предметом, хват на ширине плеч (скакалка, гимнастическая палка);
- И.п. – сед ноги вместе, рук вверх, отведение рук назад (при помощи партнера);
- И.п. – мост, обхватить руками голени партнера, пружинистые покачивания вперед-назад;
- И.п. – стойка на коленях, прогнуться назад, колени не отрываются в упор на руках, предплечье, голове;
- Медленный переворот вперед, назад самостоятельно, при помощи партнера.

### Вальсет (подскок)

СПУ для обучения:

- Шаг-прыжок с прямой или согнутой маховой;
- Имитация вальсета с движением рук.

В заминке обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся. Учитывая малый возраст спортсменов (это дети до 10 лет), в заключительной части урока чаще применяются разнообразные подвижные и музыкальные игры малой интенсивности, упражнения в расслаблении и упражнения на дыхание.

14.1.1 учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года (табл. 14)

Табл. 14

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	312
2	Физическая подготовка:	11	12	12	12	12	10	12	12	11	10	10	10	<b>134</b>
2.1	общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	6	8	8	8	7	5	5	86
2.2	специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	48
3	Техническая подготовка	11	12	11	12	12	13	12	12	12	13	10	10	<b>140</b>
4	Тактическая подготовка	1												<b>1</b>
5	Психологическая подготовка	1												<b>1</b>
6	Теоретическая											1		<b>1</b>

	ПОДГОТОВКА													
6.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека											1		1
7	Соревновательная деятельность				1	1			1	1				0
8	Инструкторская и судейская практика													0
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование				1					1	1			3
10	Самоподготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	5	6	32
	Всего по месяцам:	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

14.1.2. учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года обучения (табл. 15)

Табл. 15

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	416
2	Физическая подготовка:	16	16	15	15	15	15	16	16	15	15	10	10	174
2.1	общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	6	6	108
2.2	специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	4	66
3	Техническая подготовка	15	16	17	17	18	16	17	17	17	16	12	12	190
4	Тактическая подготовка	1												1
5	Психологическая подготовка	1												1
6	Теоретическая											1	1	2



ПОДГОТОВКА														
6.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека											1		1
6.2	История развития акробатического рок-н-ролла в России												1	1
7	Соревновательная деятельность				1						1			2
8	Инструкторская и судейская практика													0
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование		1	1						1	1			4
10	Самоподготовка	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	42
	Всего по месяцам:	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>416</b>

#### 14.2. Физическая подготовка для групп тренировочного этапа.

Тренировочный этап является основным в определении перспективности юных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

На этом этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо добавлять сложности к имеющимся упражнениям, увеличивая тем самым общую выносливость, скоростно-силовые и координационные навыки. Также происходит совершенствование сложных элементов хореографии и акробатики, различных специальных шагов, которые служат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой танцевания акробатического рок-н-ролла, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники ног и акробатических элементов, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии

с возрастной группой и классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу.

Подготовка спортсменов в тренировочном этапе рассчитана на 5 лет. На этапе обучения до двух лет еженедельная нагрузка составляет 8 часов, свыше двух лет – 10 часов в неделю. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона и годов обучения.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе. Годовой объем часов тренировок (416-520 часов) распределяется на все виды подготовки.

На тренировочном этапе тренеры делают упор на развитие координации движений, выносливости, гибкости, силы мышц, быстроты движений и др, за счет развития которых повышается общее владение техникой элементами, музыкой, хореографии и акробатикой. Для контроля тренировочного процесса проводятся нормативные срезы 2 раза в год. Обязательным становится участие в городских, региональных и всероссийских соревнованиях, успешное выступление на которых позволяет выполнить требования по спортивным разрядам. Помимо развития основных физических качеств, тренеры работают над проявлением таких специальных качеств, как музыкальность, чувство ритма, танцевальность, эмоциональность, хореографическая и акробатическая подготовленность, что продиктовано специфическими особенностями данного вида спорта.

Для решения вышеуказанных задач комплексно проводятся занятия по общей физической подготовке, специальной подготовке, технической и тактической подготовке.

В рамках ОФП для совершенствования силовых, скоростных, выносливых навыков проводится следующий комплекс упражнений: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища — наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног - приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте. Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастической скамейке, низком и высоком бревне, подвижной опоре. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, беге преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

В рамках совершенствования специальных навыков упор делается на имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, бревно, махи и т.д.). Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах, на батуте — прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке. Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа. Акробатические упражнения (для

девочек): из седа кувырок назад; переворот назад и вперед на одну и две ноги; стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках; сальто вперед с мостика или трамплина; то же в переход на рондат; примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад. Акробатические упражнения (для мальчиков): темповые упражнения на поднятие тяжести, жимовые упражнения с отягощением и без отягощения.

На тренировочном этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютно хореографического и артистического плана. Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать и выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству. Усложняются программы, связки и элементы, увеличивается такт музыки, ввиду это важно заполнять свободные места хореографией и при этом делать это в музыку.

Многообразие хореографических упражнений позволяет добиться следующих результатов:

- развить двигательные возможности спортсменов в АРР;
- повысить качества и выразительность исполнения, воспитание непринужденности и эмоциональности движений;
- познакомить спортсменов с хореографическим творчеством, развить любовь к искусству и танцам.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц.

Не менее важную роль в АРР играет музыка, которая способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом, подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала.

Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальный размер 4/4 и присуща стилю акробатического рок-н-ролла. На начальном этапе (или разминочный процесс тренировочного этапа) лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт./мин. И постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт./мин

Основным содержанием тренировочного этапа является освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению

целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

На тренировочном этапе в техническом плане увеличивается объем акробатических элементов и танцевальных движений с элементами акробатики. Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве, тренирующие вестибулярный аппарат.

Основными задачами при освоении раздела технической подготовки на тренировочном этапе являются:

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

### **Основы техники основного хода с элементами акробатики**

СПУ для обучения:

Основной ход с элементами акробатики или заходы на акробатические элементы осуществляются несколькими способами.

Первый способ – на «кик-бол-ченч». В данном случае толчковой является та нога, которая ставится на пол последняя в комбинации «кик-бол-ченч». У партнерши это соответственно левая нога.

Второй способ – после «кик-бол-ченч». Нога, которая должна выполнять первый «кик-степ» поднимается в согнутом виде и ставится на пол на следующий счет, выталкивая спортсмена вверх. То есть – толчковой является теперь другая нога. Точно такими же двумя способами можно пользоваться после любого броска из комбинации основного хода.

### **Вариации основного хода**

При любой вариации основного хода «кик-бол-ченч» остается неизменным, а броски «кик-степ» изменяются. Броски могут быть отдельным элементом, без «кик-бол-ченч».

### **Французский крест**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, спина прямая, колени выпрямлены, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и поднимается в согнутом виде, при этом движение стопы идет вдоль опорной ноги до высоты колена, далее на счет 1 – маховая нога выпрямляется на

высоту  $45^\circ$  от пола, на счет и нога сгибается, образуя крест с опорной ногой на уровне колена. Далее на счет 2 – маховая нога выпрямляется на высоту  $45^\circ$ . После этого нога не ставится на пол, а происходит смена на другую ногу, что соответствует счету и. Другая нога выполняет ту же комбинацию на счет и-3-и-4.

### **Швейцарский крест**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и сгибается в колене, делая, захлест наружу. Затем на счет 1 – нога выбрасывается во внутреннюю диагональ. Далее на счет и нога делает захлест в другую сторону, образуя крест с опорной ногой. И затем на счет 2 – нога выпрямляется в наружную диагональ. Далее идет смена ног в воздухе, и другая нога делает то же. Каждая нога описывает траекторию в виде восьмерки.

### **Голландский ход**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. При этой вариации основного хода маховая нога на счет и поднимается прямая и на счет 1 – удерживается в таком состоянии. Затем на счет и нога сгибается в колене и счет 2 – удерживается в таком виде. Как и во французском и швейцарском кресте, маховая нога не ставится на пол, а меняется на другую ногу путем перепрыгивания. Голландский ход выглядит примерно, как «загребание» ногой.

### **Квадрат**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Квадрат выполняется поочередно каждой ногой. Маховая нога на счет и сгибается в колене, на счет 1 – делает бросок вперед на высоту  $45^\circ$ . Затем на счет и она снова сгибается в колене и на счет 2 – выбрасывается во внешнюю сторону, образуя, между бросками угол «квадрата» в  $90^\circ$ . Затем идет на счет и смена ног. В результате чего, другая нога оказывается в согнутом виде на уровне колена. На счет 3 – нога выпрямляется во внешнюю сторону относительно опорной ноги. Далее на счет и сгибается в колене и на счет 4 – выбрасывается вперед. Таким образом, получилось уже два «угла квадрата». Ноги проделали комбинацию бросков: вперед, в сторону – в сторону, вперед. На этом комбинация «квадрат» не заканчивается, а идет опять смена ноги. При этом одна нога будет выполнять сначала бросок в сторону, а потом вперед. После чего будет еще одна смена ног, и другая нога будет выполнять броски сначала вперед, а потом в сторону. Таким образом, выполнены четыре угла по  $90^\circ$ , в результате чего образовался «квадрат».

### **Диагонали (комбинация)**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Выполняются диагонали с точкой и через точку. Затем переход к более сложным видам диагоналей.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Диагонали простые, без

постановки ноги на пол. На счет и маховая нога поднимается на уровень колена, натянутая стопа ведется по опорной ноге, а колено уже смотрит во внутреннюю диагональ. На счет 1 – маховая нога выпрямляется. Далее на счет и маховая нога сгибается к колену опорной ноги и разворачивается во внешнюю диагональ. На счет 2 – маховая нога выпрямляется во внешнюю диагональ. Далее нога не ставится на пол, а происходит смена ног

на следующий счет и. В результате чего другая нога поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом колено согнутой ноги смотрит в сторону внутренней диагонали. Другая нога выполняет ту же комбинацию. По окончании, нога так же не ставится на пол, а происходит смена ног в воздухе на следующее движение, например, «кик-бол-ченч»

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Простые диагонали с двумя точками. Так же как простые диагонали с короткой точкой, только вместо одной точки (одного касания пола) делается два коротких касания пола маховой ногой, то есть две точки.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Двойные диагонали. Выполняются как простые диагонали, комбинация: «внутренняя диагональ – внешняя диагональ» ногой выполняется дважды, и только после этого идет смена ног прыжком.

– И.п. – шестая позиция, руки в стороны. Внешние (наружные) диагонали. Маховая нога выполняет первый бросок во внешнюю диагональ, потом во внутреннюю, и еще раз во внешнюю. После трех бросков нога ставится рядом с опорной ногой на один счет, то же другой. Наружные диагонали относят к разновидностям двойных диагоналей.

#### **Комбинация «хопов»**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Комбинация состоит из «хопов», поочередно выполняемых каждой ногой. Бывают различные вариации. Самая распространенная: руки опущены вдоль тела. Одна нога делает «хоп» прямо, затем в сторону, затем другая нога делает «хоп» в сторону, затем прямо. Смена ног. Одна нога «хоп» в сторону, а затем прямо. Смена ног. «Хоп» прямо, а потом в сторону. При этом руки поднимаются прямые вдоль тела и опускаются в И.п. то же прямыми. Когда поджим ногой идет вперед, одноименная рука поднимается в сторону, а противоположная рука – вперед. И наоборот, когда нога поднимается в сторону, одноименная рука поднимается вперед, а противоположная – в сторону.

#### **Вертикальные прыжки при приземлении (плие)**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Прыжки на месте. На счет и ноги немного сгибаются, на счет 1 – прыжок с поднятием одной согнутой ноги до уровня пояса, при этом противоположная рука выпрямляется вверх, на счет и приземление в положение «плие» на прыжковой ноге. На счет 2 – ставится на пол маховая нога. То же с подниманием другой ноги и выпрямленной рукой.

### **Двойные броски**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки в сторону. Двойные броски делаются поочередно каждой ногой. На счет и нога сгибается в колене. На счет 1 – выпрямляется. Далее на счет и снова сгибается и на счет 2 – выпрямляется. При сгибании ноги пятка должна касаться задней поверхности бедра. Смена ног прыжком.

### **Бабочка**

СПУ для обучения:

– И.п. – шестая позиция, руки на пояс. Одна нога отставляется в сторону на счет и, при этом сгибается немного в колене и вес тела переносится частично на эту ногу. Другая, на счет 1 – отставляется в другую сторону, ставится на пятку и выпрямляется, руки раскрываются в диагональ, параллельно выпрямленной ноге. Далее на счет и нога, которая стояла на пятке, ставится под тело, на счет 2 – другая нога прыжком ставится позади, образуя крест, руки делают хлопок. То же в другую сторону. Получается сходство с движением «бабочка».

### **Составление индивидуальных программ в паре / в группе**

СПУ для обучения:

1. Комбинации различных танцевальных фигур в паре в зависимости от правил. Используются вариации основного хода на простых и сложных фигурах.

2. Комбинации различных танцевальных фигур при составлении программ в группе (формейшн).

### **Базовая (индивидуальная) акробатическая подготовка**

#### **Стойка на голове**

СПУ для обучения:

– Стойка на голове с согнутыми ногами, с разведением ног;  
– Стойка на голове, с отведением в сторону одной руки, с хлопком руками.

#### **Подъем разгибом**

СПУ для обучения:

– И.п. – лежа на спине, руки вперед, ноги слегка согнуты, быстрое вставание при помощи партнера;

– И.п. – лежа на спине, согнувшись подъем разгибом при помощи партнеров (придерживают за руки);

– И.п. – упор согнувшись на лопатках на горке матов (50-60 см), подъем разгибом, высоту возвышения постепенно уменьшать.

#### **Переворот вперед**

СПУ для обучения:

– И.п. – лежа между двумя опорами фиксация прямого положения тела;

– Перекаты прогнувшись вперед и назад, лежа на животе;

– Перекаты вперед и назад лежа на спине согнувшись и округляя спину;

- И.п. – стоя у опоры, махи назад прямой ногой;
- И.п. – стойка на коленях – наклоны назад;
- И.п. – лежа на животе, поднимая руки, прогнуться при помощи партнера;
- Мост из положения лежа, выпрямляя ноги;
- Пружинистые покачивания в выпадах и полуприседе;
- Махом одной ноги и толчком другой ноги – прыжок вверх с фиксацией позы приземления и/или быстрый выход в стойку с опорой ногами о стену;
- С шага махом одной и толчком другой ноги – переворот вперед при помощи партнера или с подскока переворот вперед, то же – с разбега.

#### **Варианты переворотов вперед:**

- Переворот на одну с приземлением на маховую ногу;
- Переворот вперед со сменой ног, которая выполняется после отталкивания руками с приземлением на толчковую ногу или переворот вперед через одну руку.

#### **Переворот назад (фляк)**

СПУ для обучения:

- Фиксация стойки на руках у опоры;
- На расстоянии 1-2 шагов от стены – фиксация положения тела с опорой рук о стену;
- И.п. – лежа на животе, опираясь руками и поднимая плечи, резко согнуться, округляя спину и опуская голову;
- И.п. – стойка на руках с опорой согнутыми ногами – прогнуться;
- И.п. – вис на гимнастической стенке с подложенным под плечи валиком – поднимание прямого тела;
- И.п. – стоя в наклоне, руки на опоре (рейка гимнастической стенки) – пружинистые наклоны прогнувшись, то же в упоре на коленях с опорой предплечьями;
- И.п. – стойка руки вверх прыжок вверх-назад с приземлением на лопатки в положение прогнувшись на возвышение (горка матов на уровне поясницы);
- Прыжок назад с ног на руки (первая часть фляка) при помощи партнера;
- Прыжок со стойки на руках – на ноги (вторая часть фляка) при помощи партнера;
- Фляк на наклонной поверхности из упора присев при помощи партнера;
- Фляк самостоятельно с использованием подкидных устройств (мини-батут) или при помощи тренера, фляк на ровной поверхности в остановку, фляк с последующим прыжком вверх.

Варианты переворотов назад:

- Фляк махом одной и толчком другой ноги;
- Фляк в стойку на голове, полуприседание ниже, вращение меньше,



вначале приземление в стойку на руках, затем, сгибая руки перейти в стойку на голове;

– Фляк в стойку на руках; Фляк на плечи; Фляк в перекат; Фляк с поворотом; Фляк на месте.

### **Рондат-фляк**

СПУ для обучения:

– С подскока (вальсета) – рондат с фиксацией позы приземления с опорой спины на горку матов или рондат с приземлением на возвышенную опору;

– Фляк на возвышенную опору, два фляка в темпе;

– Со стойки на руках на возвышении прыжок вверх-назад на мягкий мат;

– Рондат-фляк сначала с вальсета, потом с небольшого разбега (с поддержкой и самостоятельно).

### **Полуакробатика (парная)**

#### **Лассо**

СПУ для обучения:

– И.п. – в позиции «променад», прыжки партнерши вверх с поджимом ног назад;

– И.п. – то же, несколько прыжков партнерши вверх с поджимом ног назад;

– И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и удерживает в статичном положении некоторое время;

– И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и поворачивается влево на 90°, ставит партнершу в открытую позицию.

#### **По-лассо**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша стоит слева от партнера, правая рука партнера и правая рука партнерши соединены (крол), «замок» лежит на правом плече партнера. Левой рукой партнер держит партнершу под правое бедро. Партнерша, толкается ногами вверх, партнер должен зафиксировать ее в воздухе в статичном положении и поставить на пол.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, партнер не меняет свое положение.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру. Партнер с И.п. переводит партнершу вправо от себя. Партнер правую руку ведет поверх головы.

#### **Сед углом на руки**

СПУ для обучения:

– И.п. – в позиции «променад». Партнерша прыгает в группировке на руки партнеру;

– И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами в руки партнеру;

– И.п. – то же, партнерша прыгает с прямыми ногами в руки партнеру,

через опору на бедро партнера;

### **Колодец**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша спиной к партнеру, руки согнутые на запястьях партнера. Партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши. Партнерша – о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер поднимает и удерживает в статичном положении в вертикальной плоскости, ставит на пол в И.п.;

– И.п. – партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши.  
Партнерша

о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер удерживает партнершу на своей талии, ставит на пол, кисти партнерши на запястьях партнера;

– И.п. – партнер стойка ноги врозь, руки на талии партнерши.  
Партнерша

в о.с. прыжком с двух ног вверх выпрямляет руки, партнер удерживает партнершу на талии, опускает вниз, партнерша делает несколько темповых отталкиваний от пола, партнер поднимает партнершу, ставит в И.п.

### **Свечка в группировке (бомбочка)**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнер сидит на коленях, партнерша стоит перед ним. Руки партнерши обхватывают шею партнера, партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера, ставит в И.п.;

– И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом друг к другу, руки партнерши обхватывают шею партнера, партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера, партнер ставит партнершу в И.п.

### **Вертушка по полу**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнер лицом к партнерше, партнерша правым боком повернута к партнеру, партнер обеими руками удерживает правую руку партнерши, партнерша опускается лицом вниз, партнер перешагивает через туловище партнерши, остановка партнерши между ног партнера с удержанием тела партнерши последним;

– И.п. – партнерша между ног партнера, хват, описанный выше, партнер шагает правой ногой назад, поднимает партнершу в И.п. (при помощи обеспечивающего страховку на начальном этапе обучения).

### **Полувиклер**

СПУ для обучения:

– И.п. – в позиции «променад», партнерша прыгает в группировке на руки партнеру;

– И.п. – партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру;

– И.п. – партнерша прыгает с прямыми ногами на руки партнеру, через опору на бедро партнера;

– И.п. – сед углом на руки, махом переход на спину, сед углом на руки (при помощи обеспечивающего страховку на начальном этапе обучения).

### **Прыжок через руку**

СПУ для обучения:

– И.п. – в позиции «променад». Прыжки партнерши вверх с поджимом ног вперед;

– И.п. – то же, несколько прыжков подряд партнерши вверх с поджимом ног вперед;

– И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и удерживает в статичном положении некоторое время;

– И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе и поворачивается влево на 90°, ставит партнершу в открытую позицию;

– И.п. – то же, после прыжка партнерши вверх, партнер фиксирует ее в воздухе, партнерша переносит ноги через левую руку партнера и поворачивается вправо на 90°.

### **Тарелка**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Прыгает ему в руки. Партнер ловит на локтевых суставах партнершу под плечи. Удерживаются ноги в статичном положении «уголок» параллельно полу;

– И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Прыгает ему в руки. Партнер ловит на локтевых суставах партнершу под плечи. Удерживаются ноги в статичном положении «уголок» параллельно полу. Партнер делает раскачивание с ноги на ногу с переносом веса тела с правой ноги на левую.

– И.п. – то же, партнер раскачивает партнершу слева направо;

– И.п. – то же, партнер раскачивает партнершу слева направо, поочередно переступает через тело партнерши с переносом собственного веса тела с правой ноги на левую. Партнерша разгибает собственное тело из положения «уголок» до полного выпрямления.

### **Качели**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнеры лицом друг к другу, хваты за запястье. Партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает ее на выпрямленные руки;

– И.п. – то же, партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает

ее на выпрямленные руки, партнерша голеностопами зацепляет партнера под плечи и возвращает ноги в исходное положение.

– И.п. – то же, партнер приседает и после прыжка партнерши поднимает последнюю на выпрямленные руки, партнерша голеностопами зацепляет партнера под плечи, партнер зажимает ноги партнерши подмышками, прокачивается ногами вниз, удерживая тело партнерши

запястьями и между подмышек, возвратным движением поднимает партнершу и ставит в И.п.

### **Свечка**

СПУ для обучения:

– И.п. – сед на бедра;

– И.п. – партнер сидит на коленях, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера и выпрямляет ноги, вытягивает туловище в вертикальной плоскости, переводит партнершу в И.п.;

– И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом к нему, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра в группировке, партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера и выпрямляет ноги и вытягивает туловище в вертикальной плоскости, ставит в И.п.;

– И.п. – партнер в полуприседе, партнерша сидит на бедрах партнера лицом к нему, руки партнерши обхватывают шею партнера. Партнер поднимает партнершу за бедра, ноги партнерши прямые. Партнерша удерживает равновесие с опорой на плечи и шею партнера туловище находится в вертикальной плоскости, партнер переводит партнершу в И.п.

### **Переворот через плечо**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнер стоит спиной к партнерше, правой рукой обхватывает талию партнерши, партнерша обеими руками упирается в правое плечо партнера. Партнер поднимает партнершу на плечо, партнерша лежит животом на плече партнера. Рука партнера лежит на спине партнерши, полкувырка с плеча партнера вперед с приходом в И.п.;

– И.п. – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой останавливает ее и, обхватывает правой рукой спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад.

### **Переворот через руку**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша стоит правым боком к партнеру, левая рука поднята вверх, правая согнута в локтевом суставе и находится в области крестцового отдела позвоночника, партнер держит партнершу за руки.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер приподнимает партнершу, направление движения партнерши во время прыжка вертикальное;

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер правой рукой поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно возвращает в И.п.

– И.п. – то же, партнерша прыгает вверх, партнер правой рукой поднимает партнершу до горизонтальной оси, медленно переворачивает партнершу через левую руку.

### **Детское сальто**

СПУ для обучения:

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Возврат в И.п.;

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «уголок», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши.

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «уголок», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши. Партнерша разгибается ногами в сторону плеч партнера. Партнер поднимает партнершу обратно на плечи, выпрямляет туловище. Выход в И.п.

– И.п. – лицом друг к другу. Партнерша - руки на плечах партнера. Партнер сажает партнершу на плечи. Голова партнера между ног партнерши. Партнерша сидит на плечах партнера в положении «уголок». Партнер удерживает партнершу руками под бедра. Руки партнерши подняты вверх. Партнер переставляет руки на талию партнерши. Партнерша подает бедра в направлении плеч партнера и разгибается, опускает руки поверх рук партнера, ставит ноги на пол. Партнерша стоит в позиции «уголок», плечи в горизонтальном положении. Туловище партнера плотно касается спины партнерши. Партнерша подает руки между своих ног партнеру. Партнер проворачивает партнершу за кисти в переднее сальто, поднимает ее на плечи. Выход в И.п.

### **Штурвал**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша стоит спиной к партнеру. Партнер правой рукой обхватывает левое бедро партнерши, левой рукой правое бедро. Левая рука партнерши находится сверху правой руки партнера. Партнер поворачивает партнершу на 180° в направлении левой руки. Фиксирует партнершу на грудной клетке в вертикальном положении вниз головой. Возвращает в И.п. поворачивая партнершу в направлении правой руки.

– И.п. – то же, партнер поворачивает партнершу на 180° в направлении

левой руки. Фиксирует партнершу на грудной клетке в вертикальном положении вниз головой. Продолжает поворот партнерши на 180° в направлении левой руки. Правая рука партнера в конечном положении находится поверх левой руки. Партнерша стоит на опоре в о.с.

В Спортивной школе в спортивном сезоне 2022-2023 обучаются группы первого и третьего годов обучения.

14.2.1. учебно-тематический план группы учебно-тренировочного этапа подготовки до двух лет обучения (табл. 16)

Табл. 16

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	728
2	Физическая подготовка:	19	19	18	18	18	18	19	19	19	19	9	9	<b>204</b>
2.1	общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	3	4	73
2.2	специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	5	131
3	Техническая подготовка	31	31	31	31	31	29	32	32	29	28	22	21	<b>348</b>
4	Тактическая подготовка	1										2	2	<b>5</b>
5	Психологическая подготовка	1										2	1	<b>4</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	<b>20</b>
6.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1										3
6.2	История развития акробатического рок-н-ролла в России											4	2	6
6.3	Правила соревнований избранного вида спорта							1	1	1	1		1	5

6.4	Профилактика травматизма на соревнованиях											1	1	2
6.5	Рациональное питание юных спортсменов				1	1	1						1	4
7	Соревновательная деятельность			6	6	6		6	6	5	9			<b>44</b>
8	Инструкторская и судейская практика	3	1		2	2	7							<b>15</b>
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	6	2						4	1			<b>15</b>
10	Самоподготовка	5	5	5	5	5	8	5	5	5	5	10	10	<b>73</b>
	Всего по месяцам:	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>728</b>

14.2.2 учебно-тематический план тренировочного этапа свыше двух лет обучения (табл. 17)

Табл. 17

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
	базовый	специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых				
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	936
2	Физическая подготовка:	23	23	22	23	23	23	23	23	23	23	18	16	<b>263</b>
2.1	общая физическая подготовка	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
2.2	специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	9	169
3	Техническая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	35	31	31	<b>421</b>
4	Тактическая подготовка	1										2	3	<b>6</b>
5	Психологическая подготовка	1										2	3	<b>6</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	5	<b>25</b>

6.1	Личная общественная гигиена	и	1	1										2	
6.2	Рациональное питание спортсменов				1	1	1						2	5	
6.3	Общая характеристика спортивной тренировки							1	1	1				3	
6.4	Правила соревнований избранного вида спорта										1	3	1	4	
6.5	Профилактика травматизма на соревнованиях									1	1	2		4	
6.6	Единая Всероссийская спортивная классификация											4	2	6	
7	Соревновательная деятельность			8	8	8		9	7	7	9			<b>56</b>	
8	Инструкторская и судейская практика		6	2		2	2	9				4	3	<b>28</b>	
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование		2	8	3				2	3	4	1	6	8	<b>37</b>
10	Самоподготовка		8	8	8	8	8	9	7	8	7	8	6	9	<b>94</b>
	Всего по месяцам:		<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

### 14.3 Физическая подготовка для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

В группах спортивного совершенствования по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку СФП, чем на ОФП. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от спортсменов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро ориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

Наиболее важной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости и оттачивание акробатических элементов.

Основной целью общей физической подготовки является



совершенствование и развитие системы организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц в виду значительного увеличения нагрузок. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, высоко координационных способностей.

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»).

### **Использование танцевальных элементов в построении соревновательной программы**

СПУ для обучения:

Составление индивидуальных соревновательных программ в паре (в группе). Используются основные принципы построения программы:

– программа должна соответствовать музыке и плану тренера;

– программа должна содержать танцевальные элементы, выполняемые в соответствии с правилами акробатического рок-н-ролла;

– программа должна подчеркивать сильные стороны спортсменов;

– при составлении программ в группе должна сохраняться логика в перестроениях, так чтобы был понятен каждый танцевальный рисунок.

### **Акробатика высшей категории сложности (парная)**

#### **Сальто назад/вперед без контакта (полетное):**

– И.п. – партнерша лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши.

– И.п. – партнерша ставит одну ногу – опора на руки партнера (спина прямая), обхватывая руками шею партнера. Партнеры делают покачивания вверх-вниз, не меняя положения туловища, незначительно нагружая мышцы ног.

– И.п. – партнерша из положения стоя одной ногой с опорой на руки партнера, встает, присоединяя свободную ногу, руки поднимаются вверх. Партнер принимает положение «стоя», поднимая партнершу не ниже уровня груди, локти прижаты к туловищу, для упора (далее – баланс).

– И.п. – из баланса партнер делает небольшое приседание и проталкивает партнершу вверх. Партнерша, не меняя положения туловища, разводит руки в стороны для ловли партнером. При ловле партнерши партнер заблаговременно поднимает руки вверх, просовывая их между туловищем партнерши и разведенными в стороны руками, а также амортизирует

приземление ногами.

– И.п. – из положения стоя на полу партнерша осуществляет прыжок с опорой на руки партнера. Партнер осуществляет ускоренное вставание с акцентированным подбрасыванием партнерши вверх в финальной фазе вставания (далее – фус). Приземление аналогичное описанному при исполнении баланса.

– И.п. – то же, многократное повторение фуса .

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера (ладони партнера лежат на полу в скрещенном положении) осуществляет «мягкий» присед и прыжок с отклонением вперед/назад от вертикальной оси. Партнер сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши в завершающей фазе вставания. Многократное повторение упражнения

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением назад не более, чем на 15° от вертикали с резким подниманием рук вверх и одновременным подтягиванием ног к плечам, осуществляя сальто назад. Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши. Многократное повторение упражнения. При исполнении сальто вперед – кинематика движения аналогичная исполнению сальто назад, за исключением следующего: руки партнерши после поднимания вверх делают ускоренное реверсивное движение вперед и вниз, а отклонение в момент исполнения элемента от вертикали происходит вперед. Партнер уклоняется в сторону, отличную вращению партнерши, для минимизации риска получения травмы. Страховку осуществляет тренер.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша не приседая, поднимает руки вверх и подтягивает ноги к груди. Кинематика приземления и ловли партнерши аналогичны описанным при исполнении фуса и баланса.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, аналогичные сальто с пола в зависимости от направления вращения. Многократные повторения.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса партнерша прыгает в безопорном положении осуществляет движения аналогичные сальто с пола, в зависимости от направления вращения. Тренер обеспечивает страховку, находясь сбоку от пары, имитируя движения партнера для более точного соответствия и ощущения активной фазы исполнения элемента.

**Сальто вперед в группировке (переднее сальто) полетное**

Используются выше описанные упражнения.

**Сальто назад в группировке полетное**

Используются выше описанные упражнения.

**Сальто вперед с поворотами (пируэты) полетное:**

– И.п. – стоя на полу, баланс и фус аналогичны ранее описанным

элементам.

– И.п. – стоя на полу, партнерша в страховочном поясе с опорой на руки партнера. Партнерша мягко приседает и прыгает с отклонением вперед на  $15^\circ$  от вертикали. В момент прыжка партнерша осуществляет поворот на  $180^\circ$  вдоль вертикальной оси (без отклонения влево или вправо от вертикальной оси). Партнер, сидя на полу, ноги врозь, проталкивает партнершу. Партнерша приходит в положение стойки на руках (голова вниз) с прямым положением туловища. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и не допуская касания пола партнершей.

– И.п. – аналогичные предыдущему варианту исполнения. В конце поворота партнерша подтягивает ноги к груди (колени разведены в сторону) в группировку. Приземление на пол лицом к партнеру. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с баланса партнер осуществляет приседание и проталкивание партнерши вверх. Партнерша прыгает и осуществляет движения аналогичные первому упражнению в данных СПУ. Партнерша приходит в положении стойки на руках (голова вниз) с прямым положением туловища. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и не допуская касания пола партнершей.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша осуществляет движения, аналогичные второму упражнению в данных СПУ (сальто вперед с поворотом на  $180^\circ$ ). Партнерша приземляется лицом к партнеру. Страховку осуществляет тренер, натягивая веревку и партнер, принимая партнершу на приземлении. При ловле партнерши на раскрытии партнер заблаговременно поднимает руки вверх, а также амортизирует приземление ногами. Многократные повторения.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса. Партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, аналогичные второму упражнению в данных СПУ. Партнерша приземляется лицом к партнеру, руки в стороны. Страховку осуществляет тренер и партнер, принимая партнершу на приземлении. Действия тренера и партнера при ловле партнерши «на раскрытии» аналогичны описанным при приземлении с фуса и сальто назад.

### **Твист**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус. Все ранее описанные СПУ для элемента «сальто вперед».

– И.п. – то же, партнер выполняет бросок партнерши, партнерша в

верхней точке вылета с рук партнера, поворачивается спиной к партнеру (поворот на 180°). Партнер ловит партнершу под руки. Многократное повторение упражнения.

– И.п. – то же, пара в страховочных канатах. Партнер выполняет бросок партнерши, партнерша в верхней точке вылета с рук партнера, поворачивается спиной к партнеру (поворот на 180°), следующим движением выполняется элемент «сальто вперед». Партнер ловит партнершу под руки. Многократное повторение упражнения.

### **Бланж (вперед, назад)**

СПУ для обучения:

СПУ для обучения данного элемента идентичны сальто вперед и назад в группировке, включая многократное повторение сальто вперед и назад в группировке. Добавляется повторение каждого упражнения, тело партнерши выпрямлено. Многократное повторение упражнения.

14.3.1. учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства (табл. 18)

Табл. 18

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
	базовый	специализированный	Проверка способностей				базовый	Активный отдых						
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	936
2	Физическая подготовка:	23	23	22	23	23	23	23	23	23	23	18	16	<b>263</b>
2.1	общая физическая подготовка	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
2.2	специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	9	169
3	Техническая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	35	31	31	<b>421</b>
4	Тактическая подготовка	1										2	3	<b>6</b>
5	Психологическая подготовка	1										2	3	<b>6</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	5	<b>25</b>
6.1	Самоконтроль в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом	1	1								1	2		5
6.2	Основные средства			1	1	1						3		6

	спортивной тренировки													
6.3	Физическая подготовка						1	1	1				1	4
6.4	Задачи тренировки с учетом индивидуального подхода										1	1		2
6.5	Высшие достижения спортсменов коллектива на городском, национальном, международном уровнях											2		2
6.6	Контроль и учет подготовки											2	4	6
7	Соревновательная деятельность			8	8	8		9	7	7	9			56
8	Инструкторская и судейская практика	6	2		2	2	9					4	3	28
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	8	3				2	3	4	1	6	8	37
10	Самоподготовка	8	8	8	8	8	9	7	8	7	8	6	9	94
	Всего по месяцам:	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

#### 14.4 Физическая подготовка для групп этапа высшего спортивного мастерства.

В группах высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую акробатическую подготовку. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от спортсменов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро ориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. 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**

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Руки партнера на бедрах партнерши. Партнерша держит партнера за запястья. Партнерша осуществляет мягкое приседание и прыгает вверх (возможно

исполнение с глубоким или полным приседом). Партнер приседает одновременно с партнершей и поднимает ее в прямые руки.

– И.п. – то же, исполнение предыдущего упражнения несколько раз подряд

без остановки (паузы) между повторениями.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Партнерша осуществляет движения, описанные ранее. Партнер в конечной фазе выпрямления руки сажает партнершу на плечи (ноги врозь). Партнерша сгибает ноги в коленном суставе и спускается вниз по спине партнера. Партнер берет партнершу за ноги – кисть партнера обхватывает носок партнерши, а пятка партнерши упирается в предплечье (так называемый «накат»). Партнерша надавливает пяткой в предплечье партнера – создается жесткая конструкции. Партнер, не вставая, осуществляет небольшие покачивания, надавливая в стопу партнерши, пытаясь при этом прижать локтевой сустав к своему туловищу. За счет этого провоцируются незначительные вставания партнерши вверх от партнера. Руки партнерши опираются на спину партнера. По команде партнера партнерша подает плечи вперед, хватается руками за плечи партнера и ставит ноги на пол.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения, аналогичные описанным в предыдущем упражнении. В конце «наката» партнерша встает, поднимая руки вверх и опираясь ногами на предплечье партнера – полностью выпрямляясь. Партнер фиксирует положение, прижимая локтевой сустав к туловищу. Зафиксировав положение на 2-3 с, партнер приседает, и возвращает партнершу в положение на спине. Повторение 2-3 раза в подходе. Варианты схода: 1) Сход с упражнения аналогичен предыдущему. 2) Сход через проталкивание из И.п. стоя на предплечье партнера. Приземление спиной к партнеру, ноги врозь. Действия партнера при ловле аналогичны упражнениям, описанным при ловле на фусе.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения на заходе аналогичные ранее описанным. В конце «наката» партнерша встает, поднимая руки вверх и опираясь ногами на предплечье партнера – полностью выпрямляясь. Партнер в конце «наката» добавляет движение в ногах и встает, полностью поднимая руки вверх, удерживая в кистях стопы партнерши, не фиксируя при этом конечного положения, возвращает партнершу в положение «сидя на спине». Возможны варианты

с неоднократным темповым повторением вставания в прямые руки партнера. Сход с упражнения аналогично ранее описанному в СПУ.

– И.п. – партнерша в положении «стоя» спиной к партнеру. Повторяются движения на заходе аналогичные ранее описанным. В конце «наката» партнерша прыгает, поднимая руки вверх и толкаясь ногами от предплечья партнера – полностью выпрямляясь (руки сначала вверх, затем в стороны). В момент прыжка в финальной фазе наката партнер пробрасывает партнершу ногами и руками, создавая максимально мощное выталкивание

партнерши. Действия при приземлении партнерши и ловле партнера аналогичны действиям, описанным при исполнении фуса. Описанный элемент далее – бетарини.

– И.п. – то же, упражнения для разучивания и отработки элементов сальто вперед/назад с бетарини, а также сальто назад с поворотом на  $180^\circ$  с бетарини, которые осуществляются на полу в страховочном поясе, аналогичные описанным ранее при разучивании сальто вперед/назад с фуса. Ключевым отличием является то, что партнерша стоит двумя ногами в руках партнера. Ноги партнерши на ширине плеч. Сальто сгиб-разгиб СПУ для обучения

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

– И.п. – партнерша ставит одну ногу – опора на руки партнера (спина прямая), обхватывая руками шею партнера. Партнеры делают покачивания вверх-вниз, не меняя положения туловища, незначительно нагружая мышцы ног.

– И.п. – стоя на одной ноге, партнерша с опорой на руки партнера, встает, присоединяя маховую ногу, руки вверх. Партнер принимает положение «стоя», поднимая партнершу не ниже уровня груди, локти прижаты к туловищу, для упора (далее – баланс).

– И.п. – из баланса партнер делает небольшое приседание и проталкивает партнершу вверх. Партнерша, не меняя положения туловища, разводит руки в стороны для ловли партнером. При ловле партнерши партнер заблаговременно поднимает руки вверх, просовывая их в область между туловищем партнерши и разведенными в стороны руками, а также амортизирует приземление ногами.

– И.п. – стоя на полу, партнерша осуществляет прыжок с опорой на руки партнера. Партнер осуществляет ускоренное вставание с акцентированным подбрасыванием партнерши вверх в финальной фазе вставания (далее – фус). Приземление аналогично описанному при исполнении баланса.

– И.п. – то же, многократное повторение фуса.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) из положения стоя на полу с опорой на руки партнера (ладони партнера лежат на полу в скрещенном положении) осуществляет «мягкий» присед и прыжок с отклонением вперед/назад от вертикальной оси. Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши в завершающей фазе вставания. Многократное повторение упражнения.

– И.п. – то же, партнерша (в страховочном поясе) с опорой на руки партнера прыгает вверх с отклонением назад не более чем на  $15^\circ$  от вертикали с резким подниманием рук вверх и одновременным подтягиванием

ног к плечам, осуществляя отход по сальто назад. В верхней точке полета партнерша притягивает ноги к плечам, ноги прямые, следующим движением партнерша производит разгибательное движение верхней частью тела. Тело партнерши выпрямлено («сгиб-разгиб»). Партнер, сидя на полу, ноги врозь, осуществляет проталкивание партнерши. Многократное повторение упражнения. Страховку осуществляет тренер.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) из положения «баланс» приседание партнера с более активным проталкиванием. Партнерша осуществляет, не приседая, поднимает руки вверх и подтягивает выпрямленные ноги к груди. Кинематика приземления и ловли партнерши аналогичны описанным при исполнении фуса и баланса.

– И.п. – стоя на полу (без страховочного пояса) с фуса партнерша прыгает и в безопорном положении осуществляет движения, описанные при выполнении сальто «сгиб-разгиб». Тренер обеспечивает страховку, находясь сбоку от пары, имитируя движения партнера для более точного соответствия и ощущения активной фазы исполнения элемента.

### **Сальто вперед с поворотом**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус. Основная часть СПУ для освоения данного элемента совпадает с СПУ при описании сальто вперед в группировке.

– И.п. – то же, партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволяет вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто вперед» с фуса, тренер удерживает в воздухе партнершу после открывания, и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 180°. Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – то же, повторение предыдущего СПУ, в момент открывания из сальто партнерша сразу поворачивается на 180°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

### **Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»)**

СПУ для обучения:

– И.п. – партнерша в положении «стоя» лицом к партнеру, руки вдоль тела, партнер в положении глубокого приседа (спина прямая), руки согнуты и в области предплечий лежат на бедрах, а в области ладоней скрещены (одна ладонь сверху другой), образуя опору для прыжка (вставания) партнерши. Фус.

– И.п. – то же, многократное повторение упражнения, подъем партнерши



на вытянутые руки партнером с проталкивающим движением вверх.

– И.п. – то же, многократное повторение упражнения, подъем партнерши

на вытянутые руки партнером с проталкивающим движением вверх. Партнерша в верхней точке держит руки по третьей позиции. Маховая нога поднимается в положение «арабеск», сход в И.п.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает

с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей позиции. Маховая нога поднимается в положение «арабеск», сход в И.п.

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает

с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой, плечи и руки партнерши опускаются вниз в направлении спины партнера. Партнер ловит партнершу на спину и выполняет элемент «тодес задний» СПУ для его выполнения описаны в тренировочном этапе (свыше двух лет).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает

с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по 3-й, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой, плечи и руки партнерши опускаются вниз в направлении плеч партнера. Партнер поворачивается после броска партнерши на 180° вправо или влево, ловит партнершу. Позиции партнеров лицом друг к другу. Партнер руками держит ноги партнерши, партнерша руками держит бедра партнера, выполняют элемент «тодес передний», СПУ которого описаны в тренировочном этапе (свыше двух лет).

– И.п. – стоя на полу (в страховочном поясе) с фуса. Партнерша прыгает

с одновременным вставанием и проталкиванием партнера. В безопорной фазе полета партнерша держит руки по третьей позиции, маховая нога поднимается в положение «арабеск» позиции, толчковая нога партнерши дотягивается до маховой. Партнерша поворачивается на 360°, плечи партнерши опускаются вниз в направлении спины партнера. Партнер ловит партнершу на спину и выполняет элемент «тодес задний», СПУ для выполнения которого описаны в тренировочном этапе (свыше двух лет).

### **Тодесы с бетарини**

СПУ те же, что и с фуса однако, при исполнении заднего тодеса добавляется поворот партнерши в вертикальной плоскости на 180°. В переднем тодесе партнер не совершает поворота на 180°.

## Пируэт

СПУ для обучения данного элемента сходны с СПУ для элемента «бланж».

– И.п. – партнерша выполняет упражнение в специальном поясе, который позволять вращение относительно собственной вертикальной оси. Тренер удерживает партнершу в страховочных канатах. Партнер и партнерша выполняют элемент «сальто назад» прогнувшись с фуса, тренер удерживает в воздухе партнершу и в статичном положении партнерша поворачивается в правую или левую сторону на 180°. Тренер ставит партнершу на пол.

– И.п. – повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 180°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, при этом сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Многократное повторение.

– И.п. – то же, повторение предыдущего СПУ, как только партнерша оказывается в вертикальном прямом положении головой вниз, партнерша сразу поворачивается на 360°. Тренер не фиксирует партнершу в воздухе, сопровождает натягиванием канатов в течение выполнения СПУ. Увеличение количества оборотов партнерши вокруг собственной вертикальной оси определяется тренером. Многократное повторение.

14.4.1. учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства. (табл. 19)

Табл. 19

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	936
2	Физическая подготовка:	44	44	43	44	44	44	44	44	44	40	32	31	<b>498</b>
2.1	общая физическая подготовка	16	14	13	14	14	14	14	14	14	14	13	12	166
2.2	специальная физическая подготовка	28	30	30	30	30	30	30	30	30	26	19	19	332
3	Техническая подготовка	52	46	46	46	46	46	46	44	40	40	40	40	<b>532</b>
4	Тактическая подготовка												2	<b>2</b>
5	Психологическая подготовка												2	<b>2</b>

6	Теоретическая подготовка	3					2					4	3	12
6.1	Допинг и антидопинговый контроль	1	1											2
6.2	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды			1	1	1							2	5
6.3	Спортивные соревнования						1	1	1					3
6.4	Статистика, разбор выступлений на соревнованиях										1	3	1	4
7	Соревновательная деятельность		22	30	30	30	30	28	28	28	28	28	18	300
8	Инструкторская и судейская практика	16	2		2	6	9				10	10	12	67
9	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	10	10	9				6	7	11	11	9	10	83
10	Самоподготовка	14	15	11	17	13	8	15	16	16	10	14	19	168
	Всего по месяцам:	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	137	137	1664

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 17. Материально-технические условия реализации программы

Деятельность спортивной школы включает в себя проведение тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, а также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных сборах и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП, табл. 20);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 к ФССП, табл. 21);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Табл. 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	шт.	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	шт.	3
3.	Весы (до 200 кг)	шт.	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (15 м)	шт.	1
5.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	шт.	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	шт.	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	шт.	10
10.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	шт.	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	шт.	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4 х 4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	шт.	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	шт.	2
16.	Подставка - куб гимнастический	шт.	2
17.	Скакалка гимнастическая	шт.	20
18.	Скамейка гимнастическая	шт.	2

19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	шт.	6
21.	Стоялка гимнастическая	шт.	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	шт.	3
23.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г	шт.	20

Табл.21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
1.	Брюки спортивные	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Кепка солнцезащитная	шт.		-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	шт.		-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм для выступлений на соревнованиях	шт.		-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Костюм спортивный парадный	шт.		-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	шт.		-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм спортивный утепленный	шт.		-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Лосины	шт.		-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Носки	пар		-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	шт.		-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	шт.		-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар		-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	шт.		-	-	-	-	-	-	1	1

К \* - количество, С\* - срок эксплуатации

#### 18. Кадровые условия реализации программы:

18.1 Укомплектованность педагогическими работниками, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки,

с учетом специфики вида спорта "акробатический рок-н-ролл", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

18.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской

и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей (табл.22)

Табл.22

Направления работы	Ресурсы
Повышение квалификации в системе непрерывного профессионального образования	Курсы повышения квалификации:
	Участие в семинарах, представление опыта работы, подготовка методических разработок для педагогов дополнительного образования
	Создание организационно-педагогических условий
	Проведение аттестации тренеров-преподавателей
	Участие в педсовете СШ, доклады на круглых столах.
	Заседания педагогического совета проводить в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
Повышение методического уровня	Создание и проведение проектов.
	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
	Проведение учебно-тренировочного процесса на основе своих авторских учебных программ.

	Создание условий для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
Обобщение опыта	Изучение методических рекомендаций по культивированию фигурного катания на коньках.
	Участие тренеров-преподавателей в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах,
Самообразование	Работа по индивидуальной программе.

## 19. Информационно-методические условия реализации программы

### 19.1 Комплексы информационных образовательных ресурсов

- <https://book.ru/>
- <https://urait.ru/>
- [https://sochisirius.ru/video\\_lectures](https://sochisirius.ru/video_lectures)
- <http://school-collection.edu.ru/>

### 19.2 Цифровые образовательные ресурсы

Под цифровым образовательным ресурсом (ЦОР) понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео-, фото- и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. Цифровые мультимедийные презентации, цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения обучающихся, тестирование онлайн, образовательные сайты и мобильные приложения.

1. Учебный фильм «акробатический рок-н-ролл. Вводный курс». Изучение базовых элементов.

2. Художественный фильм "рок-н-ролл нон-стоп". В честь юбилея акробатического рок-н-ролла в России Федерация танцевального спорта и рок-н-ролла России создала учебно-познавательный фильм об АРР.

3. Видеозаписи онлайн семинаров для судей по акробатическому рок-н-роллу, представленных на официальном сайте Федерации танцевального спорта и рок-н-ролла России с указанием правильно выполнения и возможных ошибок в исполнении элементов.

### 19.3 Перечень информационно-методического обеспечения

#### 19.3.1. Список литературных источников

1. Акробатический рок-н-ролл. Учебное пособие / Под общ. ред. П.Н.Кызим, А.Я.Муллагильдиной. – Харьков.: Основа, 1999.

2. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб: РГПУ им.А.И.Герцена, 2009.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

5. Голев А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНИЦТ и КИР МК СССР. – М., 1988.



6. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д.Гольберг, Р.Р.Дондуковская. – М.: Советский спорт, 1989.
  7. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В.Захаров. – М.: Искусство, 1983.
  8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
  9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.
  10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
  11. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле / Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Харьков, 1995.
  12. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н.Веракса и др. – М.: SPORT, 2016.
  13. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014.
  14. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам / Ю.А.Попов. – М.: Физическая культура, 2010.
  15. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева и др. – М.: Спорт, 2016.
  16. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
  17. Терехина Р.Н. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева и др. – М.: СПОРТ, 2015.
- 19.3.2 Интернет-ресурсы
1. Правила вида спорта акробатический рок-н-ролл. Утверждены Приказом Минспорта России от 09 апреля 2021 года № 215. / <http://rosfarr.ru>
  2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014 № 927 / [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
  3. Кодекс этики. Утвержден решением Президиума РосФАРР от 9 сентября 2015 г. № 12 // <http://www.rosfar.ru>
  4. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Министерство спорта Российской Федерации. / <http://www.minsport.gov.ru/>
  5. Сборник нормативно-справочной и методической информации для региональных спортивных федераций по танцевальному спорту и акробатическому рок-н-роллу <https://ftslo.ru/assets/files/documents/sb.pdf>