

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

общим собранием работников
Протокол от «05» ноября 2019г. № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора от 05.11.2019 № 143-а

Директор ГБУ СШ
Центрального района СПб



М.Ю. Баранов

Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл, утвержденного приказом Минспорта России от 23 августа 2019 г. № 687

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Платонова О. Б., заместитель директора
по спортивной работе ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга,
Прищепа Ю.А., инструктор-методист ГБУ СШ
Центрального района Санкт-Петербурга.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (далее - Программа), разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (утвержден приказом Минспорта России от 23 августа 2019 г. № 687), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утверждены приказом Минспортом России 07.03.2019 № 191).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных и квалифицированных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействие партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением. (Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Издание № 7, 2009).

Акробатический рок-н-ролл сочетает в себе танец и парные акробатические упражнения. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки «рок-н-ролл». (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002).

Несмотря на высокую сложность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле, его можно отнести к массовым видам, поскольку в нем выделяют пятнадцать классов (категорий), делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности. Специальные требования позволяют выбирать соответствующие этим классам (категориям) доступные программы. (Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, утверждены приказом Минспортом России 07.03.2019 № 191)

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

- высокотемповые действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту;
- заданный темп движений связан со стилем музыки «рок-н-ролл»;
- достаточно продолжительные композиции, выполняемые в основном полторы минуты, требуют длительной и трудоемкой тренировочной работы над связками и целыми упражнениями, предъявляя высокие требования к функциональным системам организма и достаточно хорошо стимулируя их развитие;

- сложные акробатические элементы в упражнениях акробатического рок-н-ролла выполняются на жестком покрытии, что не исключает получение травм, а в связи с этим затрудняет подготовку, требуя соответствующих этим особенностям средств;
- строгие требования к возрасту и квалификации занимающихся спортсменов обеспечивают широкую доступность данного вида спорта;
- соревнования по акробатическому рок-н-роллу проводятся в двух основных видах: среди пар и групповые (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар) — что значительно расширяет художественно-творческие возможности занимающихся и их тренеров;
- в последнее время возрос большой интерес к дисциплине «буги-вуги», где используется много свинговых движений.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в акробатическом рок-н-ролле требует их разносторонней подготовленности, широкого спектра специальных качеств:

- базовой подготовленности, которая заключается во владении основами танцевальной техники и парной акробатики вольтижного характера (броски) (Кожевников С., 1984);
- музыкально-ритмических способностей, включающих дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками соответствующих двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- хореографической подготовки, обеспечивающей пластичность и выразительность движений;
- способности к взаимодействию с партнером, синхронному или сочетанному выполнению двигательных действий базового характера и конкретно-композиционных соревновательных;
- достаточной физической подготовленности, основу которой составляют высокоразвитые скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость и вестибулярная тренированность;
- точности типичных двигательных действий и способности корректировать их по ходу выполнения целой композиции.

Основное содержание акробатического рок-н-ролла составляют специальные программы. Количество таких программ и специальные требования к их исполнению установлены для каждого класса и возрастной категории выступающих. Программа «акробатическая» — представляет собой композицию, объединяющую танцевальные движения и акробатические элементы (но не более шести). Степень сложности исполняемых элементов зависит от категории мастерства, к которой относится спортивная пара.

Основу акробатических элементов составляют действия балансового и вольтижного характера, присущие парной акробатике: броски, полеты и ловля партнера, взаимные перемещения, позы с удержанием равновесия в статике и динамике.

Продолжительность выполнения данной программы — наибольшая и в зависимости от класса соревнований и квалификационной категории участников варьируется от 1'30 до 3'00 при темповых границах 48-50 тактов в минуту. Во всех соревновательных турах, кроме финала, дается общая оценка шести акробатических элементов с учетом качества их исполнения, высоты и амплитуды, рискованности и оригинальности.

При общей оценке выступления танцевальных пар в акробатическом рок-н-ролле учитываются пять основных показателей:

- «акробатика» (безопасность, сложность, ритмичность, скорость элементов и комбинаций, заход и выход);

- «техника ног» (музыкальность, разнообразие, выполнение основного хода, его вариаций (все бросковые движения ног и иные движения, исполняемые на «пружинке» и «джаз»; все движения ног, не относящиеся к основному ходу и вариациям основного хода);

- «танцевальные фигуры» (сложность, разнообразие, оригинальность: маятниковые – контактные и бесконтактные смены, линейные - фигуры без перемещения относительно друг друга (в том числе дорожки), вращательные – вращения, исполненные как в паре, так и самостоятельно);

- «композиция» (схема программы (гармоничная взаимосвязь танцевальных фигур), сочетание музыки, танцевальных фигур, костюма и стиля пары, выступление и финальная поза, количество неповторяющихся базовых танцевальных фигур);

- «общее впечатление» (зрелищность программы (в том числе костюм) и артистизм исполнителей).

Характерные особенности двигательной деятельности спортсменов, правила выполнения танцевальных композиций, особые ситуации двигательного взаимодействия партнеров и здоровая спортивная конкуренция в акробатическом рок-н-ролле способствуют заинтересованности занимающихся, их гармоничному физическому, двигательному и культурному совершенствованию и, что немаловажно, дальнейшему развитию одного из доступных для масс видов спорта. (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002).

Официальные соревнования по акробатическому рок-н-роллу проводятся в спортивных дисциплинах (возрастных категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта:

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
4	Акробатический рок-н-ролл	150 000 14 11 Я	А класс - микст	150 002 18 11 Я
			В класс - микст	150 003 18 11 Я
			М класс - микст	150 001 18 11 Л
			буги-вуги	150 005 18 11 Я
			формейшн - микст	150 004 18 11 Я
			формейшн	150 007 18 11 Б

Система спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач:

- навык основного хода;
- навык сохранения необходимой динамической осанки;
- владение техникой отталкивания ногами;
- владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры сложности;
- владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций;
- владение технически правильной стойки на руках и разнообразными приходами в нее;
- владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;
- владение различными по сложности вращениями вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса по виду спорта акробатический рок-н-ролл осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час), с учетом 15 мин. перерыва каждый час.

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

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:
 - 1.1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «акробатический рок-н-ролл»;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
 - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к настоящему ФССП);
 - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
 - знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.
- Достижение указанной цели зависит:
- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
 - от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
 - наличия современной материально-технической базы;
 - от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
 - от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта акробатический рок-н-ролл определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- 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.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта акробатический рок-н-ролл допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл).

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин, определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта акробатический рок-н-ролл определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта акробатический рок-н-ролл осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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»" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение №11 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта акробатический рок-н-ролл на различных этапах многолетней подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники акробатического рок-н-ролла, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл.
(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:
(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	208	260

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»:

(Приложение № 3 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Объем физической нагрузки (%), в том числе:	39-57	39-58	34-46	34-46	46-58
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-2	6-8	6-8	18-20
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (%), в том числе:	43-57	43-57	46-60	46-60	35-49
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-5	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

1.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	1	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5
Основные	-	-	1	1	3

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, теоретической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора (тренировочные, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях и др.). Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров и инструкторов.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и **практически здоровые дети и подростки.**

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
 - Нервно-психические заболевания.
 - Заболевания внутренних органов
 - Хирургические заболевания
 - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - Травмы и заболевания глаз
 - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 - Стоматологические заболевания
 - Кожно-венерические заболевания
 - Заболевания половой сферы
 - Инфекционные заболевания
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
- своевременное лечение очагов хронической инфекции.
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.6. Перечень тренировочных мероприятий.

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	1	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5
Основные	-	-	1	1	3

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные (тренировочные) и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные (тренировочные и контрольные) и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсменов.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки:

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы до 200 кг	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (15 м.)	штук	1
5.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1

8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие татами (4 x 4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка-куб гимнастический	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног (от 100 до 300 грамм)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой:

(Приложение № 12 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
5.	Костюм	штук	на	-	-	1	2	1	2

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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Комплектование групп для занятий акробатическим рок-н-роллом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
	юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	6	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	11	10	2

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

1.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Годичный цикл в акробатическом рок-н-ролле состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности,
согласно видам спортивной подготовки ФССП по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл» на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й, 4-й
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	6	18	20	24	24	26	32	30	28
Общая физическая подготовка,	72	96	68	66	84	86	84	108	106	104
Специальная физическая подготовка.	36	48	94	90	108	108	106	168	166	166
Техническая подготовка	114	156	192	198	252	254	254	336	334	332
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	28	26	32	30	32	120	126	132
Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8	10	8	10	32	34	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	4	4	8	8	10	10	8	36	36	34
Общее количество часов (в год)	234	312	416	416	520	520	520	832	832	832
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	16	16	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	208	260	260	260	260	260	260

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику основного хода. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена, занимающегося акробатическим рок-н-роллом.

Большинство спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в акробатическом рок-н-ролле способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (как правило тренер).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;
- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва или падения;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, поролоновые накладки, «лонжи», зоны приземления),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах («лонже», батуте, акробатической дорожке и др.) и технические акробатические упражнения.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена в следующую группу.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

На этапе начальной подготовки (мальчики и девочки, длительность этапа 2 года):

– всестороннее физическое гармоничное развитие спортсменов, формирование правильной танцевальной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основного хода, видов основного хода, освоение танцевальных фигур и вращений, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты, рандаты) с партнером (сед на бедра, колодец, тарелочка, полувиклер, сход с плеч, флажок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий акробатическим рок-н-роллом.

На этапе начальной подготовки по акробатическому рок-н-роллу тренировочный процесс носит преимущественно направленность изучения базовых движений акробатического рок-н-ролла, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основного хода (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами), подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств спортсменов. Применение на начальном этапе занятий по

акробатическому рок-н-роллу целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов танцевальной программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (юноши и девушки 1-2 год, юниоры и юниорки 3-5 год, длительность этапа 5 лет):

- всестороннее физическое развитие спортсменов; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами) и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных танцевальных программ; совершенствование у спортсменов техники основного хода и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными танцевальными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 12-14 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.

При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала,

необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (мужчины и женщины, длительность этапа – без ограничений):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных танцевальных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в акробатическом рок-н-ролле для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	6	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла и понятие ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла		
	- психологическая подготовка		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	72	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	36	январь-декабрь
	- развитие гибкости		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы		
	- полуакробатические элементы		
4.	Техническая подготовка:	114	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «Е класс» соло		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	4	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	2	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
Общее количество часов в год:		234	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 2,3-го годов подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	6	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла и понятие ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла		
	- психологическая подготовка		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	96	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры, эстафеты		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжки)		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- элементы акробатики (кувырки, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	156	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «Е класс» соло и микст		
	- хореографическая (позиции рук, ног, туловища)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	4	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	2	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- правила участия в соревнованиях		
Общее количество часов в год:		312	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	18	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	68	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	94	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	192	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «D класс» соло и микст		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	8	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	8	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	28	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
Общее количество часов в год:		416	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	20	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	66	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	90	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	-элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки)		
4.	Техническая подготовка:	198	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые)		
	- программа «D класс профи» соло и микст		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
	- музыкально-двигательная		
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	8	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	8	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	26	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
Общее количество часов в год:		416	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	84	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	108	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	252	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В класс микст»		
	- работе в паре, в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	10	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	10	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	32	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
	- основные правила судейства соревнований		
	Общее количество часов в год:	520	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	86	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	108	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	254	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В и А класс микст»		
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	10	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	8	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	30	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
	- основные правила судейства соревнований		
	Общее количество часов в год:	520	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	26	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- терминология акробатического рок-н-ролла и хореографии, ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	84	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	106	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, перевороты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	254	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В и А класс микст» юниоры		
	- работе в паре (в том числе поддержки и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	8	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	10	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	32	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	- основные соревнования		
	- основные правила судейства соревнований		
	Общее количество часов в год:	520	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	32	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	108	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	168	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	336	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины		
	- работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	36	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	32	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	120	январь-декабрь
	- тренировочные и контрольные		
	- основные соревнования		
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
	Общее количество часов в год:	832	

Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года подготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	30	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	106	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	166	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	334	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «М класс», «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины		
	- работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	36	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	34	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	126	январь-декабрь
	- тренировочные и контрольные		
	- основные соревнования		
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
	Общее количество часов в год:	832	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам
спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го и 4-го годов подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	28	январь-декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история акробатического рок-н-ролла, ФКиС		
	- программный материал акробатического рок-н-ролла, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
	- психологическая подготовка и контроль		
- тактическая подготовка			
2.	Общая физическая подготовка:	104	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	166	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика(перекаты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	332	январь-декабрь
	- основной ход («техника ног»), его разновидности		
	- вращения, работа рук (махи, круговые, бросковые)		
	- программа «М класс», «В класс» и «А класс» микст, мужчины и женщины		
	- работе в паре (в том числе поддержки, подброски и акробатика), в команде («формейшн»)		
	- хореографическая (экзерсис, партер, танец)		
- музыкально-двигательная			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	34	январь-декабрь
6.	Инструкторская и судейская практика	36	январь-декабрь
7.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	132	январь-декабрь
	- тренировочные и контрольные		
	- основные соревнования		
	- правила соревнований, участие в судействе		
	- проведение тренировочных занятий, практика		
	Общее количество часов в год:	832	

2.5.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы в акробатическом рок-н-ролле. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменок; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменок; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

2.5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

2.5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния акробатического рок-н-ролла, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние акробатического рок-н-ролла: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в акробатическом рок-н-ролле.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла	История акробатического рок-н-ролла.	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие пары и сильнейшие команды мира по акробатическому рок-н-роллу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

2.5.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (девушки 6-8 лет, юноши 6-9 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы движений») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (девушки 8-12 лет, юноши 9-13 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов и движений акробатического рок-н-ролла (основной, голландский, французский, швейцарский ходы, вращения на прыжках, на поджиге, с захода скольжением, смены в паре: верхняя, нижняя, «обкрутка», «променад», верхнее и нижнее вращение)
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки с 10 лет, юноши с 11 лет)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 13 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям.

Техническая подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных акробатическому рок-н-роллу;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

Акробатический рок-н-ролл – это единство музыки, танцевальных движений и акробатики. Структура: основное движение (конкурсный ход) служит связующим между партнёрами в их действиях во время исполнения композиции. Пример: переход партнёра с одной позиции в другую, работа партнёрши по кресту и подготовка её к исполнению акробатических элементов, помимо основного конкурсного хода в композиции применяются движения джаз, модерн, которые танцуются в стиле рок-н-ролла. Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения.

Основные позиции:

- закрытая (для быстрого вращения на 360, смены партнёров по кругу),
- открытая (для захода в любую другую позицию),
- променад (для выхода в «крест» и в сторону от партнёра),
- теневая с упором на бедро (для выхода в фигуры «шибетур», «флирт»),
- теневая с упором на плечо (для переворота через плечо и через руку).

Основные элементы технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле:

Базовые элементы:	Базовые смены:
Пружина	Верхняя смена
Пружина с точкой	Нижняя смена
Двойная пружина	Променад
Бег на месте с высоким подниманием бедра	Ворота
Простые броски	Двойные ворота
Слипы	Верхнее вращение
Пяточки	Нижнее вращение
Буги-вуги	Уидмин
Цыплячий ход	Флирт
Твист	Бритцел
Диагональ простая	Шибетур
Диагональ с акцентом и без	Туннель
Диагональ с двумя акцентами	Корзиночка
Открытая диагональ	Вращение в паре на 270 и 360
Кан-кан	Америкэн-спин
Голландский ход	Многоножка
Швейцарский ход	Вальсовая смена на 180, 270 и 360
Французский ход	
Двойные броски	
Квадрат	
Казачок	
Бабочка	
Тойс-хилл	
Цепочка	
Верёвочка	
Вертикальные прыжки	
Лабамба	
Повороты и вращения	

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на этапе начальной подготовки.

До года:

Основное требование – чувствовать ритм (музыку). Важно попадание движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием. Добиваться резкости и чёткости движений при выполнении фигур.

Хобби-ход без партнёра.

Хобби-ход в паре.

Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками.

Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 36-42.

Базовые фигуры: пружина, пружина с точкой, двойная пружина, высокая пружина, броски, слипы, пяточки, буги-вуги, цыплячий ход, твист, диагональ простая, диагональ с точкой, диагональ с двумя точками, открытая диагональ, кан-кан.

Смены: верхняя смена, нижняя смена, променад простой, променад сложный, ворота простые, ворота двойные.

Акробатика: группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад, мост гимнастический, шпагаты, стойка на трёх точках.

Свыше года:

В группах начальной подготовки свыше 1 года обучения вся база выполняется на основном ходе в темпе 46.

Основной ход без партнёра, темп 36-46.

Основной ход в паре, темп 36-46.

Основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков руками, темп 36-46.

Составление конкурсной программы в категории «Дебютанты». Длительность программы 0,55-1,05 минут. Конкурсный темп 46. Программа состоит из базовых смен и базовых элементов.

Базовые фигуры: голландский ход, швейцарский ход, французский ход, броски по 2 (двойные броски), прыжки по квадрату, казачок, бабочка, тойс-хилл, цепочка, верёвочка.

Смены: ворота с доворотом, верхняя смена с доворотом, флирт, бритцел, шибитур, туннель, америкэн-спин.

Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост-стойка, шпагаты, колесо, колесо с поворотом.

Вращения: один оборот (360), полтора оборота, два оборота; со сменой ног: один оборот, полтора оборота, два оборота (все вращения выполняются на счёт 5, 3, 1); в паре: нижнее, верхнее, вращение в паре на 270 и 360, вальсовая смена 180, 270 и 360.

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

До двух лет:

Темп - 48. Конкурсная программа усложняется и увеличивается по времени: 1,25 – 1,35 минут. Спортсмены разучивают и совершенствуют индивидуальную международную программу, осваивают полуакробатические и акробатические элементы.

В дисциплинах: «В класс-микст» (юноши и девушки) и «Формейшн» (девушки, и юниоры и юниорки) запрещено выполнение каких либо полуакробатических и акробатических элементов. Спортсмены осваивают полуакробатические элементы в дисциплине «А класс-микст» (юноши и девушки).

Начальное обучение юношей и девушек и, юниоров и юниорок трюками.
 Полуакробатика: 3-я и 2-я категории сложности:

На этапе обучения в паре	Трюки:	Категории сложности:
	лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седь на колени.	3
	седь на бёдра, колодец, бомбочка, вертушка.	2

Свыше двух лет:

Темп – 48-49. Программа для финальных пар составляется индивидуально и под конкретную фонограмму.

В дисциплине «В класс-микст» (юниоры и юниорки) разрешено выполнение до 4-х полуакробатических элементов. Добавляется акробатическая программа. В дисциплине «А класс-микст» (юноши и девушки) присутствует 4-5 трюков, у юниоров – 5-6 трюков.

	полуакробатика	акробатика
юноши и девушки	Свечка, прыжок через руку, тарелка, качели. (1 кат. сложности)	переворот через плечо, переворот через руку, мюнхен, детское сальто, штурвал, сход с плеч. (3 кат. сложности)
юниоры и юниорки		Переворот через спину, рондат-поддержка, саги, поддержка через бедро, стульчик, сальто в руках партнёра, столик, солнце, уиклер. (2 кат. сложности)

Материал по технической подготовке по акробатическому рок-н-роллу для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства.

До года:

На этапе ССМ спортсмены совершенствуют свои индивидуальные и групповые программы (акробатическую и международную). Осваивают акробатические элементы 1, 2 и 3 категории сложности и трюки: тодес, лошадка, сальто назад через партнёра из седа на бёдрах, кугель, дюлейн. (таблица типовых акробатических элементов приведена ниже). Выступают в дисциплинах «А класс-микст», «В класс-микст» мужчины и женщины и «Формейшн» женщины, и мужчины и женщины

Свыше года:

В группах ССМ свыше 1 года обучения вся база выполняется на основном ходе в темпе 50-52. Выполняют три программы: «техника ног» - темп 50-52, «обязательная» - темп 48-50, «акробатическая» - темп 48-50. Добавляется категория «М класс-микст» мужчины и женщины. Освоение акробатики высшей категории сложности: сальто с фуса, твист, бланж, пируэт, сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом, полтора пируэта вперёд, шука. Полтора сальто в тодес, двойной пируэт, двойное сальто назад углом, двойное сальто бетарини.

Все вращения (кугель, дюлейн, солнце, виклер, столик, тарелка) считаются выполненными при исполнении не менее трёх оборотов. Для комбинации хотя бы одно из вращений должно быть выполнено полностью.

В дисциплине «Формейшн-микст» мужчины и женщины разрешено выполнение полуакробатических и акробатических элементов 1,2,3 категории сложности и высшей категории сложности без каких либо ограничений. Программа может меняться в соответствии с изменениями «Правил соревнований» и «Разрядных требований» по акробатическому рок-н-роллу.

Таблица типовых акробатических элементов в акробатическом рок-н-ролле:

Категория сложности	Элементы	Теоретическая оценка элемента
Полуакробатика	Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени.	0,2
	Седы на бёдра. Колодец. Бомбочка. Вертушка.	0,3
	Свечка. Прыжок через руку. Тарелка. Качели.	0,4
Акробатика 3-й категории сложности	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто.	0,5
Акробатика 2-й категории сложности	Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентине. Форель. Стульчик. Сальто в руках партнёра. Столик Уиклер.	0,6
Акробатика 1-й категории сложности	Тодес. Лошадка. Сальто назад через партнёра из седа на бёдрах. Кугель. Дюлейн. Солнце. Горка.	0,7
	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнёрши находятся на руках партнёра.	0,8
Акробатика высшей категории сложности	Сальто сгиб-разгиб с фуса. Сальто вперёд с поворотом. Тодес с фуса и бетарини. Фордер в тодес. Твист. Бланж.	0,9
	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперёд с поворотом.	1,0
	Полтора пируэта вперёд.	1,1
	Полтора пируэта назад. Щука.	1,2
	Двойной пируэт.	1,3
	Полтора пируэта в тодес. Тройной пируэт.	1,4
	Двойное сальто с фуса (вперёд, назад). Двойное сальто с бетарини (вперёд, назад). Двойное сальто назад углом.	1,5
	Двойной твист.	1,6
	Пируэт сальто назад (винт заднее)	1,7
	Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним)	1,8
	Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя), сальто вперёд поворотом сальто назад (вперёд, назад)	1,9
	Тройное сальто	2,0

Примечание: вращения считаются выполненными при исполнении не менее трёх оборотов.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Структура танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле способствует раскрытию эмоционального (музыкального) характера партнёра и партнёрши во время исполнения композиции. Танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле делятся на простые (смена нижняя и верхняя, бритцел, нижнее и верхнее вращение, верхнее вращение в контакте «америкэн спин», флирт) и сложные (многоножка, шибетур, туннель и др.). Музыкальный размер четыре четверти. В основе танцевания акробатического рок-н-ролла используются прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть «leve» на полупальцах, слегка касаясь пола. Конкурсный ход (основной ход) состоит из Кик-Бол-Ченч и Кик-Степа.

Акробатическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.).
- парная акробатика (в контакте, без контакта, полетная, фусовая)

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; двоянные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. 	<p>Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение спортсменов в их больших возможностях</p> <p>Лекции, беседы.</p>
Специальной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу 	<p>Определять задачи предстоящего соревновательного периода</p> <p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных и контрольных соревнованиях.</p> <p>Провести спортсменов через систему подготовительных соревнований.</p>
Соревновательный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения. 	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсменов, убеждение их в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.</p>

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Отдых, прогулки, сон	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Беседы на тему: «ЗОЖ», «ОТ и ПБ»	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Солнечно-воздушные процедуры	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
7	Идеомоторная и психомоторная тренировка	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в акробатическом рок-н-ролле следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортсменов.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие

спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для

проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер, спортсмены, методисты, врач

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

		допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
--	--	---	--	--

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

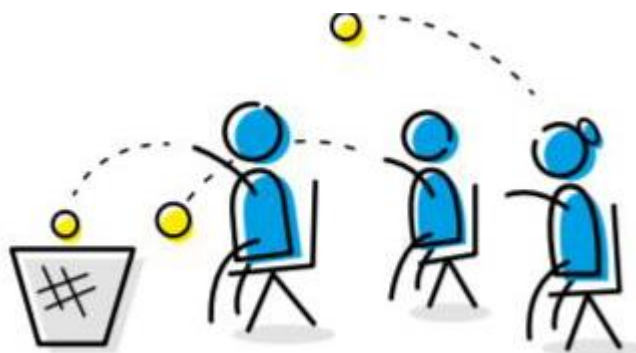
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «[Sport values in every classroom](#)»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

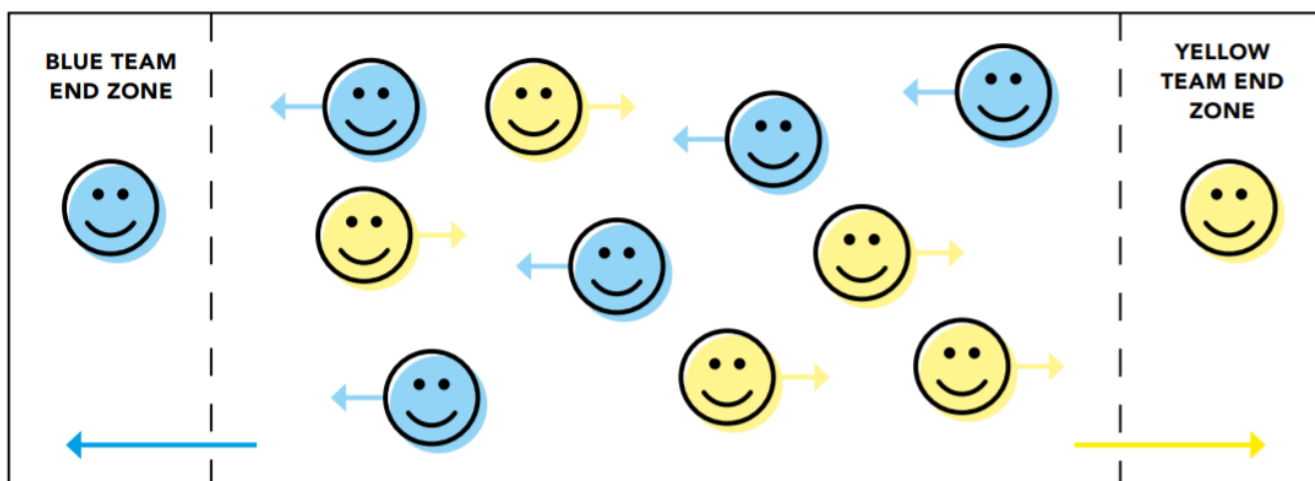
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом *rusada.triagonal.net*;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является

выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Беседы, семинары	сентябрь-август	тренер, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по акробатическому рок-н-роллу, акробатике, другим видам гимнастики и танца	сентябрь-август	тренер, методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, методист

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

2 - значительное влияние;

1 - среднее влияние.

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. В виде спорта акробатический рок-н-ролл при отборе большое значение имеют скоростные и координационные способности, вестибулярная устойчивость и выносливость.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста занимающихся акробатическим рок-н-роллом, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов (1-2 раза в год).

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: оценка хореографической подготовленности; оценка технической подготовленности;

3-й день: оценка физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с групп начальной подготовки, тренировочных, далее - на уровне ДЮСШ, города и т.д. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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

Для групп начальной подготовки, групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и

подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта
акробатический рок-н-ролл:**

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

На этапе начальной подготовки 2-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м

	(не более 14 с)	(не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 7 с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 7 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги врозь. Наклон вперед 20 см. до пола, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги врозь. Наклон вперед 10 см. до пола, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации по виду спорта акробатический рок-н-ролл:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 10 с)	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз в течение 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения:

I. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение упражнения «хобби-ход»	- два кувырка вперёд, стойка на лопатках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации по виду спорта акробатический рок-н-ролл: (Приложение № 6 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 13 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 11 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с)	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с)
Гибкость	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 11 с)	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 11 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 16 раз в течение 30 с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 16 раз в течение 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года обучения:

И. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение упражнения «основной ход» (на 46 тактов)	- стойка на руках (фиксировать 3 сек. – девочки; 5 сек. – мальчики)
- вращение на одной ноге 720°	- шпагат на полу (любой, на выбор)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта акробатический рок-н-ролл:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 14 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 14 с)	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 14 с)
Гибкость	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 12 с)	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 13 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз в течение 30 с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 17 раз в течение 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения:

И. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение упражнения «основной ход» (на 48 тактов)	- переворот в сторону «колесо», выполняется в обе стороны.
- вращение на основе «основного хода»	- шпагат на полу (любой, на выбор) 5 сек.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта акробатический рок-н-ролл:
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4,5-годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 13 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 15 с)	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 15 с)
Гибкость	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 13 с)	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация положения не менее 13 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 15 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз в течение 30 с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз в течение 30 с)
	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 10 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4,5-го годов обучения:

И. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение основных танцевальных фигур (на 48 тактов) для ТСС-4	- стойка на руках, кувырок вперед, кувырок назад, основная стойка: для ТСС-4
- выполнение танцевальной программы 1 мин. (на 48 тактов) для ТСС-5	- стойка на руках, кувырок вперед, кувырок назад, выход на руки: для ТСС-5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 13 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 8 раз)
	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-года обучения:

I. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение танцевальной программы в парах или по одному 1,5мин. (на 48 тактов)	- фрагмент акробатической программы «А класс микст» юниоры и юниорки (в парах: сед на бёдрах партнёра, элементы «колодец», «тарелочка»)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл)

На этапе совершенствования спортивного мастерства 2,3-годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 43 с)	Бег 600 м (не более 2 мин.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «угол» (не менее 14 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «угол» (не менее 9 раз)
	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (не менее 7 с)	Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (не менее 6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства 2,3-годов обучения:

I. Техника ног:	II. Элементы акробатики:
- выполнение танцевальной программы в парах 1,5 мин. (на 48 тактов)	- фрагмент акробатической программы «А класс микст» мужчины и женщины (в парах: сед на бёдрах партнёра с отмашкой, элементы «детское сальто», «свечка» поддержка)

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу. Министерство спорта РФ. Приказ № 687 от 23.08.2019г. Зарегистрировано Минюстом № 55996 от 20.09.2019г.
2. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.
3. Балунова, Е.Н. Акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности / Е. Н. Балунова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена // Технологии образования в области физической культуры : сборник научно-методических работ / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2011. - С. 123-130.
4. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // "Студия Антре", 2004 г. – №4. – С. 27-28.
5. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
7. Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
10. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Изд. 7-е. 2009. – 39с.
11. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
12. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.
13. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Sport», Москва, 2015г.
14. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
15. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт RUSFARR: <http://rusfarr.com/> (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла);
4. Сайт www.wrrc.org (Международная федерация акробатического рок-н-ролла)
5. Сайт <http://www.spbfarr.ru/> (Санкт-Петербургская спортивная федерация акробатического рок-н-ролла)
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <https://www.youtube.com/user/rusfarrTV>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу. Министерство спорта РФ. Приказ № 687 от 23.08.2019г. Зарегистрировано Минюстом № 55996 от 20.09.2019г.

1. Амелин, А.В. Всё о рок-н-ролле / А.В. Амелин. – Томск: 2003. – 25с.
2. Балунова, Е.Н. Акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности / Е. Н. Балунова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена // Технологии образования в области физической культуры : сборник научно-методических работ / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2011. - С. 123-130.
3. Беликова Е.М. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец» / Е.М. Беликова // "Студия Антре", 2004 г. – №4. – С. 27-28.
4. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
5. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
6. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
8. Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников; Изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 167 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
10. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
11. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Изд. 7-е. 2009. – 39с.
12. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
13. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.
14. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Sport», Москва, 2015г.
15. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
16. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
17. Яницкий, С. В. Методическое пособие по акробатическому рок-н-роллу / С.В. Яницкий. – СПб., 2007. – 34с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.

2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта акробатический рок-н-ролл:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт RUSFARR: <http://rusfarr.com/> (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла);
4. Сайт www.wrrc.org (Международная федерация акробатического рок-н-ролла)
5. Сайт <http://www.spbfarr.ru/> (Санкт-Петербургская спортивная федерация акробатического рок-н-ролла)
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <https://www.youtube.com/user/rusfarrTV>

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

№ п/п	Наименование мероприятия, вид спорта	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество во дней	Место проведения	Количество участников	Сумма (тыс.руб.)

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утверждённого годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.