

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МАУ ДО СШОР «Изумруд»

от «20» июля 2023 года

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

СШОР «Изумруд»

_____ С.В. Похно

« ____ » _____ 2023 год

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

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25
III	Система контроля	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	28
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	30
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками	39
IV	Рабочая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»	42
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 года обучения.	42
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения.	44
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения.	46
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения.	50
4.5.	Учебно-тематический план.	54
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	62
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	62
6.1.	Материально-технические условия.	62
6.2.	Кадровые условия.	65
6.3.	Информационно-методические условия.	66

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 959 (далее - ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва «Изумруд» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл, утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1264, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают:

- формирование личностных результатов;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их

возрастным нормативам;

- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики перетренированности (не до тренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки всех возрастных групп.

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

Акробатический рок-н-ролл относится к сложно-координационным видам спорта. Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46-52 тактов в минуту (192-204 удара в минуту). Средняя длительность

ность танцевальной программы составляет 1 минуту 30 секунд. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полу акробатических элементов.

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на «основном конкурсном ходе»: Основной ход рок-н-ролла - особенность движений ног, определяющих стиль акробатического рок-н-ролла как отдельного танцевального направления (специфика движений), на которых строятся танцевальные фигуры и смены. Основной ход рок-н-ролла состоит из двух основных движений - кик-бол-чендж и кик-степ (начало первого движения на основном ходу партнер выполняет левой ногой, партнерша - правой). Основной ход имеет длительность 1,5 такта (музыкальный размер 4/4), содержит 6 долей (счетов): и-1, и-2, и-3, и-4, и-5, и-6 и исполняется на пружинке.

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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
		юноши	девушки
Начальной подготовки	3	6	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	9	8

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

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

на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»¹.

Таблица 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Начальной подготовки	12	24
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	10

Начиная с этапа начальной подготовки свыше одного года при комплектовании групп необходимо учитывать возрастные ограничения необходимые для формирования пар и групп (формейшн).

В таблице 3 приведены возрастные ограничения для спортсменов, для участия в соревнованиях пар и групп в соответствии с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”, утвержденные приказом Минспорта России от 7 марта 2019 года № 191 (с изменениями и дополнениями).

¹ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

**Возрастные ограничения для спортсменов, для участия
в соревнованиях пар и групп**

Возрастная группа	Спортивная дисциплина	Возраст партнера	Возраст партнерши	Разница в возрасте
Мужчины и женщины	А класс-микст	15 и старше	13 и старше	
	В класс-микст	15 и старше	13 и старше	
Женщины	Формейшн	-	13 и старше	
Юниоры и юниорки (до 18 лет)	А класс-микст	12-17	10-17	Не более 5
	В класс-микст	12-17	10-17	Не более 5
Юноши и девушки (до 15 лет)	А класс-микст	7-14	7-14	Не более 5
	В класс-микст	7-14	7-14	Не более 5
Мальчики и девочки (до 12 лет)	А класс-микст	6-11	6-11	
	В класс-микст	6-11	6-11	
Девушки (до 16 лет)	формейшн	-	8-15	

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

2.2. Объем Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки².

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

При реализации Программы в Организации используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- индивидуальная самостоятельная работа;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

² п. 46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

– не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 5.

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципаль-

ного образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования и мероприятия

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «акробатический рок-н-ролл», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Организации в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблице 6 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

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

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

Индивидуальная самостоятельная работа.

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями занимающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации индивидуальной самостоятельной работы в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;

- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;

- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;

- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;

- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;

- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;

- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;

- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов

индивидуальной самостоятельной работы.

Инструкторская и судейская практика.

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

Медико-восстановительные мероприятия.

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

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «акробатический рок-н-ролл»;

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым

тренировочным планом Организации. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации.
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях в иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е.) подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 7-8.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		2		2	
		%	час	%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	26-39	61-91	26-39	81-122	26-39	108-162
2	Специальная физическая подготовка	13-17	30-40	13-17	41-53	13-17	54-71
3	Участие в спортивных соревнованиях	0-1	0-2	0-2	0-6	0-2	0-8
4	Техническая подготовка	42-54	98-126	42-54	131-168	42-54	175-225
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	2-7	1-3	3-9	1-3	4-12
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	2-5	1-2	3-6	1-2	4-8
Общее количество часов в год		234		312		416	

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		Недельная нагрузка в часах									
		10		12		14		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		3		3		3	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	10-14	52-73	10-14	62-87	10-14	73-102	10-14	83-116	10-14	94-131
2.	Специальная физическая подготовка	18-24	94-125	18-24	112-150	18-24	131-175	18-24	150-200	18-24	168-225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6-8	31-42	6-8	37-50	6-8	44-58	6-8	50-67	6-8	56-75
4.	Техническая подготовка	42-54	218-280	42-54	262-337	42-54	306-393	42-54	349-449	42-54	393-505
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	21-31	4-6	25-37	4-6	29-44	4-6	33-50	4-6	37-56
6.	Инструкторская и судейская практика	2-4	10-21	2-4	12-25	2-4	15-29	3-5	25-42	3-5	28-47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	10-16	2-3	12-19	2-3	15-25	4-5	33-42	4-5	37-47
Общее количество часов в год		520		624		728		832		936	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей. - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения района. («Мы за здоровый образ жизни», «Спорт против наркотиков» и т.д.)	1 раз в квартал
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - организация активного отдыха в каникулярный период (физкультурно-оздоровительные лагеря)	Январь-декабрь Июнь-август
2.	Патриотическое воспитание спортсменов		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, районе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В соответствии с годовым планом воспитательной работы по учреждению
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	Согласно календарному плану организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий МО Славянский район и МАУ ДО СШОР «Изумруд»
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Показательные выступления для обучающихся, направленные на: - расширение общего кругозора юных спортсменов; Проведение подвижных игр с распределением ролей: «капитан», «организатор», «ведущий»	Май В период активного отдыха
3.2.	Теоретическая подготовка	Видео просмотр выступлений ведущих спортсменов, направленный на:	Март Июнь

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	ноябрь
Учебно-тренировочный этап			
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие во внутри школьных соревнованиях в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Июнь декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В рамках учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	сентябрь июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного ре-	В рамках учебно-тренировочных занятий

		жима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением.	В соответствии с годовым планом воспитательной работы по учреждению
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	Согласно календарному плану организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий МО Славянский район и МАУ ДО СШОР «Изумруд»
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	январь, август

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	
4.2.	Теоретическая подготовка	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	март, апрель
5	Формирование правовых знаний у обучающихся		
5.1.	Лекционно – просветительская работа с обучающимися	Беседы об информационной безопасности и зависимости. Правила поведения, обучающегося на спортивном объекте. Ответственность за правонарушения. Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	февраль, май

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное

знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 10.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА совместно с родителями	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных

			семинарах по вопросам анти-допинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	Согласно годовому плану	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам анти-допинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии акробатического рок-н-ролла, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-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 другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов, работу секретариата, а также правило выставление оценок при выполнении соревновательных программ за: акробатику, технику ног, танцевальные фигуры, композицию, общее впечатление. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11.

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной)	Теоретические занятия	Январь-март	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять кон-

специализации)			спект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	Апрель-декабрь	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	январь-июнь	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	май ноябрь декабрь	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочные занятия с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- каждый поступающий, должен иметь медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год).

Неотъемлемой составной частью каждого плана учебно-тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур, хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия, диадинамические токи, токи Бернера, электро-стимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный, потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактическое средство при признаках переутомления.

В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления

уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 12.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной	1 раз в 12 месяцев

	программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

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

III. Система контроля.

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

- овладеть основами техники вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

- и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучаю-

щихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации спортсменов: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Организация, обязана создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Организацией создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации. Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков

(прием контрольных и контрольно – переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки, Организация разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 13 – 17.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу
на этапе начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши		Девушки	
			Возрастные особенности			
			6-8 лет	9 и старше	6-8 лет	9 и старше
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 20 м	с	Не более 4,7	Не более 4,5	Не более 5	Не более 4,8
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	Не более 16	Не более 13,9	Не более 16	Не более 13,9
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	Не менее 5,0	Не менее 5,5	Не менее 4	Не менее 5,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 115	Не менее 105	Не менее 110
1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее 20	Не менее 25	Не менее 15	Не менее 20
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее 7	Не менее 9	Не менее 4	Не менее 6
1.7	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее 8	Не менее 10	Не менее 7	Не менее 9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	Не менее 5,0	Не менее 7,0	Не менее 5,0	Не менее 7,0
2.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения.	с	Не менее 5,0	Не менее 7,0	Не менее 5,0	Не менее 7,0

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления (перевода)
в группу на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши		Девушки	
			Возрастные особенности			
			6-8 лет	9 и старше	6-8 лет	9 и старше
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 20 м	с	Не более 4,6	Не более 4,4	Не более 4,9	Не более 4,7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 15	Не более 13,2	Не более 15	Не более 13,5
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	Не менее 5,0	Не менее 5,5	Не менее 4	Не менее 5,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120	Не менее 125	Не менее 115	Не менее 120
1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее 20	Не менее 25	Не менее 15	Не менее 20
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее 10	Не менее 11	Не менее 6	Не менее 7
1.7	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее 8	Не менее 10	Не менее 7	Не менее 9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	Не менее 5,0	Не менее 7,0	Не менее 5,0	Не менее 7,0
2.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения.	с	Не менее 5,0	Не менее 7,0	Не менее 5,0	Не менее 7,0

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления (перевода)
в группу на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши		Девушки	
			Возрастные особенности			
			6-8 лет	9 и старше	6-8 лет	9 и старше
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 20 м	с	Не более 4,5	Не более 4,3	Не более 4,8	Не более 4,6
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 13,5	Не более 11,9	Не более 14,0	Не более 12,0
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	Не менее 6,0	Не менее 6,5	Не менее 5,0	Не менее 6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 125	Не менее 130	Не менее 120	Не менее 125
1.5	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее 24	Не менее 29	Не менее 19	Не менее 24
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее 12	Не менее 13	Не менее 8	Не менее 9
1.7	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	Не менее 8,0	Не менее 10,0	Не менее 8,0	Не менее 10,0
2.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения.	с	Не менее 7,0	Не менее 9,0	Не менее 7,0	Не менее 9,0

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег 20 м	с	Не более									
			4,5	4,8	4,3	4,7	4,1	4,6	4,0	4,5	3,9	4,4
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более									
			13,0	13,5	12,5	13,0	12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5
1.3	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	Не менее									
			7,0	6,0	8,0	7,0	10,0	9,0	12,0	11,0	14,0	13,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее									
			130	120	140	130	150	140	160	150	170	155
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее									
			5	1	6	2	7	3	8	4	9	5
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	Не менее									
			10,0	12,0	14,0	16,0	18,0					
2.2	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	Не менее									
			10,0	12,0	14,0	16,0	18,0					
2.3	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	Кол-во раз	Не менее									
			15	10	16	11	17	12	18	13	19	14

2.4	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	Кол-во раз	Не менее				
			15	18	22	25	28
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				-	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	-	-	-	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 17

Нормативы технической подготовки для зачисления (перевода) в группы на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	
1	Вариации пружиннок	46-48	48-49	48-49	50-52	50-52	
2	Базовая работа рук	46-48	48-49	48-49	50-52	50-52	
3	Основной ход	тактов/мин.	46-48	48-49	48-49	50-52	50-52
		вариации	Смены 90	Смены 90, 180	Смены 90, 180, 360	Смены +качество выполнения	Смены +качество выполнения
4	Основной ход через гимнастическую скамейку	тактов/мин.	46-48	48	48	48	48
		вариации	5	5 в паре	В паре с работой рук	В паре с работой рук	В паре с работой рук
5	Соревновательная программа	тактов/мин. продолжительность (сек.) акробатика	46-48 90-105 -	48 90-105 Полуакробатика	48 90-180 3 категория	48 90-180 3 категория + связки	48 90-180 3 категория + связки

Методические рекомендации по организации приема контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки:

1. Бег 20 м.

Бег выполняется с высокого старта. В процессе проведения выполняется техника безопасности при беге на короткие дистанции. Спортсмен по команде преодолевает дистанцию 20м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении

2. Челночный бег 3 x10.

Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка (10 м), фиксирует преодоление дистанции касанием руки, и так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении линии любой частью тела.

3. Непрерывный бег в свободном темпе.

Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при остановке испытуемого или переходе на шаг.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок выполняется на специально размеченном участке. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами.

Стоя лицом к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой (см).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Руки на ширине плеч, требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота счет прекращается. Девушкам, не достигшим 9-ти летнего возраста предоставляется возможность выполнения упражнения стоя на коленях.

7. Подъем туловища лежа на спине.

ИП: лежа на спине на гимнастическом ковре, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», локти в стороны, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (для поступающих достигших 9 летнего возраста - колени прямые), ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов за 1 мин., локти в стороны, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

8. Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх Упражнение выполняется из исходного положения основная стойка, по команде «Приготовились, начали!» испытуемый принимает положение: стоя на одной ноге, другая

согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх локти прямые ладони смотрят друг на друга. Засчитывается время, проведенное испытуемым в данном положении без колебаний тела.

9. Упражнение выполняется из исходного положения сидя на полу. Ноги вытянуты перед собой. Колени смотрят вверх. Стопы прижаты друг к другу. Прямая спина и опущенные расслабленные плечи. По команде «Приготовились!», испытуемый медленно наклоняется, живот касается бедер, шея прямая, руками обхватывая ступни. Засчитывается время, проведенное в данном положении.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий при выполнении упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

1. Бег 20 м (см. ЭНП);

2. Челночный бег 3 x10 (см. ЭНП);

3. Прыжок в длину с места (см. ЭНП);

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках. Одна низкая скамья за спиной испытуемого, другая скамья повыше впереди. Исходное положение взявшись за край низкой скамьи, расставив руки примерно на ширине плеч, положить ноги на другую скамью (повыше). Согнув руки в локтях, испытуемый опускается как можно ближе к низкой скамейке, затем выпрямляет руки. Засчитывается количество раз выполненного упражнения.

5. Подъем туловища лежа на полу. ИП: лежа на спине на гимнастическом ковре, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», локти в стороны, лопатки касаются мата, колени прямые, ноги прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов за 30 с., локти в стороны, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

6. Непрерывный бег в свободном темпе.

7. Удержание равновесия на носке одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх Упражнение выполняется из исходного положения основная стойка, по команде «Приготовились, начали!» испытуемый принимает положение: стоя на носке одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх, локти прямые, ладони смотрят друг на друга. Засчитывается время, проведенное испытуемым в данном положении без колебаний тела.

8. Упражнение «мост». Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в

течение 30 сек.

9. Подтягивания на высокой перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Для девушек, не достигших 11-летнего возраста допустимо выполнение упражнения на низкой перекладине.

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

Уровень подготовки обучающегося по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводится в конце учебно – тренировочного года при выполнении контрольно – переводных нормативов.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлены в Таблицах № 18-19.

Таблица № 18

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки

Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни – это... О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Акробатический рок-н-ролл в первую очередь это а) Спортивный танец б) Развлекательный танец с) Не танец
6.	В каком году была основана Европейская рок-н-рольная ассоциация? а) В 1953 г. б) В 1069 г. с) В 1974 г.
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития плавания в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Специфика спортивной деятельности обуславливает повышенную по сравнению с не спортсменами потребность спортсменов в витаминах ? а) да б) нет с) другое
4.	Что такое WADA (ВАДА) ?

5.	Когда отмечается день рождения акробатического рок-н-ролла? а) 12 марта б) 12 апреля в) 12 мая
6.	В какой стране жил Рене Саггар? а) США б) Франции в) Швейцарии
Начальный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития акробатического рок-н-ролла в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Распространение танец получил в ... а) 40-х годах б) 50-х годах в) 60-х годах
4.	Что такое WADA (ВАДА) ?
5.	Сколько кратный прием пищи предпочтителен для спортсменов? а) двух б) трех в) четырех г) пяти

Таблица № 18

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
на учебно – тренировочном этапе**

Учебно – тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно – тренировочных занятий или соревнований?
3.	Первая секция акробатического рок-н-ролла появилась в России в ... а) 1986 году б) 1991 году в) 1995 году
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	Альтернативой акробатическому рок-н-роллу можно считать ... а) Диско б) Буги-вуги в) Джига-дрыга
Учебно – тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие специальные физические качества пловца вы знаете?
2.	Перечислите спортивные разряды в акробатическом рок-н-ролле.
3.	В 1984 году была создана ... а) Всемирная рок-н-рольная ассоциация б) Всемирная рок-н-рольная конфедерация в) Всемирная рок-н-рольная федерация
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Самые сложные акробатические приёмы исполняются в программе ... а) «Формейшн-микст» б) «Формейшн»

	с) «Д класс-микст»
Учебно – тренировочный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какой частоты должна быть музыка для исполнения рок-н-ролла? а) 46-52 удара в минуту б) 52-58 ударов в минуту в) 58-64 удара в минуту
2.	Между занятиями физическими упражнениями и следующим непосредственно за ним приемом пищи для восстановления функции кровообращения после значительной физической нагрузки и перераспределения крови от работающих скелетных мышц к органам пищеварения устанавливается временной интервал в а) 30 минут б) 60 минут в) 15 минут
3.	Какое тестовое задание служит для определения гибкости? а) наклон вперед б) челночный бег в) подтягивание
4.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
5.	Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх? а) 1908 год в Лондоне; б) 1912 год в Стокгольме; в) 1952 год в Хельсинки; г) 1928 год в Амстердаме.
Учебно – тренировочный этап четвертого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: а) календарь соревнований; б) положение о соревнованиях; в) правила соревнований; г) программа соревнований.
3.	Что такое темп? а) количество движений на дистанции б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени в) количество вдохов-выдохов г) длительность двигательного цикла
4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?
5.	Под выносливостью как физическим качеством понимают... а) способность терпеть и проявлять силу воли при выполнении физических упражнений; б) способность противостоять физическому утомлению в процесс мышечной деятельности; в) физиологическое состояние, возникающее вследствие напряжённой или длительной деятельности;
Учебно – тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне?

	<p>1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.)</p> <p>2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки.</p> <p>3. Все выше перечисленные варианты верны</p> <p>4. Ни один из вариантов не верен.</p>
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	<p>Физические качества - это</p> <p>а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;</p> <p>б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:</p> <p>с) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.</p>

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;</p> <p>Бег – на высокой стопе, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с предметами (мячи, гантели до 250 гр, скакалки), коротким, средним, длинным шагом;</p> <p>Прыжки – на месте на одной на двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);</p> <p>Ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «Смирно!», «шагом марш!», «стой!».</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища. Исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры.</p> <p>ОРУ с предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой.</p> <p>Силовая подготовка: отжимания; подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены); сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания; «пистолетики»; упражнения с гантелями (250 гр.); набивным мячом (500 гр.).</p>

		<p>Скоростная подготовка: Бег 10, 20, 30 м на время; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку), высота до 40 см; прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения, развивающие выносливость: Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м, кросс до 800 м (без учета времени), бег до 400 м (на результат).</p> <p>Упражнения развивающие координационные способности: Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета; встречная эстафета;</p> <p>Подвижные игры: «Белые медведи», «Волки во рву», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Салки», «Займи свое место».</p>
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Акробатическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировки из положения сидя, лежа, в висе, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. - висы и упоры – вис на перекладине, вис на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках; - лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке; - равновесия – стойка на высокой стопе, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
3	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП
4	Техническая подготовка	<p>Средства хореографической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения, увеличивающие выворотность ног; - движения ног (приседы, полуприседы, отведение ног) - движения рук (плечо – локоть – кисть) - Пор де бра (движения рук и тела) <p>Ритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения (по прямой, по кресту, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали); - подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе) - импровизация на заданную и свободную тему; - ролевая игра (вытягивание репки, игра в лошадку, изображение лисички и т.д.) <p>Изучение техника исполнения хобби-хода;</p> <p>Комбинация диагоналей (диагонали с точкой и диагонали через точку);</p> <p>Основы техники позиций в одной и двух руках (открытые и закрытые);</p>

		Простые фигуры на хобби-ходе; Элементы прыжкового (конкурсного) основного хода («Кик-степ», «Кик-бол-ченч»; Средства акробатической подготовки: Приземления, падения, разбег, простые прыжки, кувырки, медленные перевороты, вальсет (подскок).
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Теоретическая подготовка: 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 2. Личная и общественная гигиена. 3. Правила техники безопасности. 4. Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла. 5. Основы антидопинговой политики в спорте. Тактическая подготовка: моделирование условий соревнований (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт). Психологическая подготовка: Формирование потребности в поддержании спортивного образа жизни (соблюдение режима дня, режима питания)
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, контрольные мероприятия	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба змейкой, с остановкой в полу приседе, с поворотом в тройках, левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. Бег – совершенствование ранее изученных упражнений, со сменой направляющего, с захлестом голени назад; семенящий бег. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения: построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки, расчет на 1-2-й. ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые. Силовая подготовка: Упражнения на пресс, отжимания, упражнения на мышцы спины, подъем ног и= положения виса на шведской лестнице; уголок; приседания; «планка»; выпады. Скоростная подготовка: Скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков разными способами; бег с ускорением на 20, 30 м, бег с хода на 20, 30 м; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног; выпрыгивания

		<p>в длину, в высоту из положения присед; челночный бег 2x5 м, 2x10 м.</p> <p>Упражнения, развивающие выносливость: кросс до 30 мин, бег с изменением направления и темпа до 500 м, бег средним темпом в сочетании с ходьбой до 600 м.</p> <p>Упражнения развивающие координационные способности: Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета; встречная эстафета; жонглирование теннисным мячом индивидуально и в парах.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Акробатическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировки из положения сидя, лежа, в висе, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. - висы и упоры – вис на перекладине, вис на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках; - лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке; - равновесия – стойка на высокой стопе, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям; <p>Партерная хореография.</p>
3	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП, внутришкольные соревнования, краевые фестивали дисциплины массового спорта.
4	Техническая подготовка	<p>Средства хореографической подготовки:</p> <p>Основы техники упражнений у станка (релеве, деми-плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю жете, пур де пье, пассе пар тер, ронд де жамб пар тер, батман фондю, баленсуар, пике, гранд батман жете.</p> <p>Ритмика: музыкально-пространственные упражнения.</p> <p>Пантомима: позы, жесты, художественные образы. Игра «Морская фигура на месте замри».</p> <p>Средства акробатической подготовки:</p> <p>Стойка на руках; Переворот боком (колесо); Рондат; Стойка на голове.</p> <p>Полуакробатика (парная):</p> <p>Проходы и проезды под ногами; прыжок ноги врозь, седы на бедро, седы на колени; тоте-фрау и тоте-мен.</p> <p>Техника элементов акробатического рок-н-ролла:</p> <p>Прыжковый (конкурсный) основной ход;</p> <p>Комбинация поворотов и вращений;</p> <p>Ведение в паре;</p> <p>Простые фигуры на основном ходу (верхняя смена, нижняя смена, америкэн- спин (обратное вращение),</p>

		<p>заход в теньевую позицию, двойные ворота, флирт, брезель, вращение партнерши, вращение партнера;</p> <p>Сложные фигуры на основном ходу (обводка, вращение в паре, шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил/носок-пятка в позиции корзиночка, многоножка);</p> <p>Продвижение и перемещение на основном ходу в группе.</p>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития акробатического рок-н-ролла в России. Выдающиеся отечественные спортсмены. 2. Правила соревнований избранного вида спорта. 3. Профилактика травматизма на соревнованиях. 4. Рациональное питание юных спортсменов. 5. Прохождение онлайн-теста РУСАДА <p>Тактическая подготовка: основы тактики планирования соревновательного дня.</p> <p>Психологическая подготовка:</p> <p>Обучение взаимодействию при работе в паре или группе; обучение приемам саморегуляции.</p>
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, контрольные мероприятия	<p>Рациональная разминка и заключительная часть занятий.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.</p> <p>Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация.</p> <p>Промежуточная аттестация.</p>

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно–тренировочном этапе 1-3 года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые.</p> <p>Силовая подготовка: Упражнения на пресс, отжимания, упражнения на мышцы спины, подъем ног из положения виса на шведской лестнице; уголок; приседания; «планка»; выпады.</p> <p>Скоростная подготовка: Скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков разными способами; бег с ускорением на 20, 30 м, бег с хода на 20, 30 м; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног; выпрыгивания в длину, в высоту из положения присед; челночный бег 2x5 м, 2x10 м.</p> <p>Упражнения, развивающие выносливость: кросс до 30 мин, бег с изменением направления и темпа до 500 м, бег средним темпом в сочетании с ходьбой до 600 м.</p> <p>Упражнения развивающие координационные способности: Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета; встречная эстафета; жонглирование теннисным мячом индивидуально и в парах.</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафеты.</p>
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным</p>

	<p>напряжением (из различных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге.</p> <p>Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.</p> <p>Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p>Упражнения статодинамического характера с сопротивлением и отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).</p> <p>Упражнения для развития координации:</p> <p>Акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги;</p> <p>Упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);</p> <p>Прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка, но коленях, сед, лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90°, 180°, 360° и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Прыжки через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков;</p> <p>Прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения;</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу;</p> <p>Прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т.д.);</p> <p>Бег в быстром темпе с переменой направления по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках).</p> <p>Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамейки, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед. 2. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением вперед в парах. Партнёр держит за ноги (в области коленного сустава). 3. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением назад. 4. Отталкивание руками в упоре лёжа с хлопками. <p>Комплекс упражнений силовой подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью партнера. 2. Из вися на гимнастической стенке — вис согнувшись
--	--

		<p>(до касания ногами за головой).</p> <p>3. Подтягивание на перекладине силой из виса.</p> <p>4. Из виса на кольцах - подъём силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.</p> <p>5. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища</p> <p>1. Из положения, лёжа на спине руки вверх — сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на гимнастической стенке (плечетуголовный угол — 90°).</p> <p>3. И.П. — стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10 сек.</p> <p>4. Из упора присев - выпрыгивание руки вверх.</p> <p>5. Из виса углом на гимнастической стенке - вис согнувшись до касания ногами за головой.</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног</p> <p>1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.</p> <p>2. Бег 20 метров с ускорением.</p> <p>3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперёд, без остановок.</p> <p>4. Прыжки через скамейку, стоя к ней боком, (вправо-влево) с продвижением вперёд.</p> <p>5. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением вперёд (до 15 метров), ноги прямые.</p> <p>6. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.</p> <p>7. Напрыгивания на возвышение 40 - 50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Упражнения для развития координации движений</p> <p>Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.</p>
3	Участие в спортивных соревнованиях	Участие во внутришкольных соревнованиях, краевые фестивали дисциплины массового спорта, региональные соревнования по спортивным дисциплинам.
4	Техническая подготовка	<p>Средства хореографической подготовки:</p> <p>Совершенствование ранее изученных движений.</p> <p>Упражнения у станка;</p> <p>Упражнения на середине.</p> <p>Основы техники прыжков (сотте, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле);</p> <p>Основы техники вращений (тур лян, шенэ, тур ан деор, тур ан дедан);</p> <p>Пантомима: позы, жесты, художественные образы, эмоции;</p>

		<p>Средства акробатической подготовки: Стойка на голове; Подъем разгибом; Переворот вперед (варианты); Переворот назад (фляк); Рондат-фляк; Полуакробатика (парная): «Лассо»; «По-лассо»; Сед углом на руки; «Колодец»; Свечка в группировке (боибочка); Вертушка на полу; Полувиклер; Прыжки через руку; «Тарелка», «Качели»; «Свечка»; «Горизонт»; переворот через плечо, через руку; «Мюнхен»; «Детское сальто»; «Штурвал». Техника элементов акробатического рок-н-ролла: Основы техники основного хода с элементами акробатики; Вариации основного хода (французский крест, швейцарский крест, голландский ход, квадрат, диагонали и их комбинации); Комбинация «хопов»; Вертикальные прыжки при приземлении (плие); Двойные броски; «Бабочка»; Составление индивидуальных программ в паре/в группе.</p>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка: 1. Самоконтроль в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом. 2. Общая характеристика спортивной тренировки. 3. Основные средства спортивной тренировки. 4. Интеллектуальная подготовка. 5. Правила соревнований (основы знаний). 6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 7. Прохождение онлайн-теста РУСАДА Тактическая подготовка: основы тактики выполнения технических элементов (начало программы, последовательность элементов – рисунок композиции, завершение программы); Анализ хода соревнований (умение ориентироваться в программе соревнований, порядок выступления в различных дисциплинах, порядок старта по листу заходов); Психологическая подготовка: Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).</p>
6.	Инструкторская и судейская практика	<p>УТЭ – 1, 2 – Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, судьи соревнований по ОФП и СФП. УТЭ – 3 – привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, участие в организации и проведении внутришкольных соревнований для групп</p>

		НП.
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, контрольные мероприятия	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно–тренировочном этапе 4-5 года обучения.

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые.</p> <p>Силовая подготовка: Упражнения на пресс, отжимания, упражнения на мышцы спины, подъем ног из положения виса на шведской лестнице; уголок; приседания; «планка»; выпады.</p> <p>Скоростная подготовка: Скакалка: двойные прокруты, комбинация прыжков разными способами; бег с ускорением на 20, 30 м, бег с хода на 20, 30 м; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног; выпрыгивания в длину, в высоту из положения присед; челночный бег 2x5 м, 2x10 м.</p> <p>Упражнения, развивающие выносливость: кросс до 30 мин, бег с изменением направления и темпа до 500 м, бег средним темпом в сочетании с ходьбой до 600 м.</p> <p>Упражнения развивающие координационные способности: Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета; встречная эстафета; жонглирование теннисным мячом индивидуально и в парах.</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафеты.</p>
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге.</p> <p>Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.</p> <p>Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.</p> <p>Упражнения статодинамического характера с сопротивлением и отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).</p> <p>Упражнения для развития координации:</p> <p>Акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги;</p> <p>Упражнения с выключенным зрительным анализатором;</p>

	<p>прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями : 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);</p> <p>Прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка но коленях, сед, лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90°, 180°, 360° и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Прыжки через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков;</p> <p>Прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения;</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу;</p> <p>Прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т.д.);</p> <p>Бег в быстром темпе с переменной направлением по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамейки, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед. 2. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением вперед в парах. Партнёр держит за ноги (в области коленного сустава). 3. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением назад. 4. Отталкивание руками в упоре лёжа с хлопками. 5. Ходьба в стойке на руках (кто дальше). 6. Ходьба в стойке на руках 3-4м. на скорость (кто быстрее). 7. Из упора на концах жердей одновременными толчками рук максимально быстрое продвижение вперед. 8. Из упора лёжа одновременным толчком рук подскок вперед на дальность (в см.). 9. Переворот боком с вальсета на дальность (в см.). 10. Из упора лёжа одновременными толчками рук продвижение вперед (3 м), три кувырка вперед с последующим прохождением (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения). <p>Комплекс упражнений силовой подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью. 2. Из вися на гимнастической стенке — вис согнувшись (до касания ногами за головой). 3. И.П. - лёжа поперёк коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были пря-
--	---

	<p>мыми.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Опускаться вниз прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90 градусов.</p> <p>5. Из положения упора лёжа, руки на гимнастическом ролике, с помощью опускание в положение лёжа на животе и силой с прямыми руками переход в упор лёжа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища.</p> <p>6. Лазание по канату. По возможности начинать без помощи ног. Опускаться силой на одних руках.</p> <p>7. Подтягивание на перекладине силой из вися.</p> <p>8. Из вися на кольцах - подъём силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.</p> <p>9. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища</p> <p>1. Из положения, лёжа на спине руки вверх — сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол — 90°).</p> <p>3. И.П. — стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10 сек.</p> <p>4. Из упора присев - выпрыгивание руки вверх.</p> <p>5. Из вися подтягивание рывками на перекладине за счёт сгибательно-разгибательных движений.</p> <p>6. И.П. — лёжа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.</p> <p>7. Из стойки на коленях, руки внизу — перекатом через переднюю поверхность бедра и туловища, поставить руки к груди и силой перейти в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в и.п.</p> <p>8. Из вися углом на гимнастической стенке - вис согнувшись до касания ногами за головой.</p> <p>9. Серия толчков руками на гимнастическом мостике с опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135°).</p> <p>Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног</p> <p>1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.</p> <p>2. Бег 20 метров с ускорением.</p> <p>3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперёд, без остановок.</p> <p>4. Прыжки через скамейку, стоя к ней боком, (вправо-влево) с продвижением вперёд.</p> <p>5. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением</p>
--	--

		<p>вперёд (до 15 метров), ноги прямые.</p> <p>6. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.</p> <p>7. Напрыгивания на возвышение 40 - 50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Упражнения для развития координации движений</p> <p>Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.</p>
3	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в региональные, межрегиональных, во всероссийских соревнованиях.
4	Техническая подготовка	<p>Средства хореографической подготовки:</p> <p>Совершенствование ранее изученных движений.</p> <p>Упражнения у станка;</p> <p>Упражнения на середине зала (прыжки, вращения):</p> <p>Повороты шэшэ в быстром темпе; повороты махом ноги вперед, назад; различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног; прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока; вертикальные прыжки с поворотом на 180⁰, 360⁰; «казачок» - толчком двумя ногами, с разбега – толчком одной.</p> <p>Народно-характерный танец.</p> <p>Хореографическая импровизация.</p> <p>Пантомима: позы, жесты, художественные образы, эмоции;</p> <p>Акробатическая подготовка:</p> <p>Совершенствование ранее изученных элементов;</p> <p>Базовая индивидуальная подготовка: Сальто вперед в группировке; сальто назад в группировке; маховое сальто; маховое сальто боком (арабское); твист;</p> <p>Акробатика средней категории сложности (парная):</p> <p>Сход с плеч; боковой тодес; переворот через спину; рондат-поддержка; саги; поддержка под бедро; «форель»; сальто в руках партнера; «столик»; «уиклер»; тодес (передний, задний); «лошадка»;</p> <p>Специально-подготовительные упражнения (на батуте);</p> <p>Техника элементов акробатического рок-н-ролла:</p> <p>Основы техники основного хода с элементами акробатики;</p> <p>Вариации основного хода (французский крест, швейцарский крест, голландский ход, квадрат, диагонали и их комбинации);</p> <p>Комбинация «хопов»;</p> <p>Вертикальные прыжки при приземлении (плие);</p> <p>Двойные броски;</p> <p>«Бабочка»;</p> <p>Комбинации поворотов и вращений любой категории сложности;</p> <p>Составление индивидуальных программ в паре/в группе.</p>

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте. 2. Виды соревнований, проведение, организация, судейство, положение о соревновании. Календарный план соревнований. 3. Использование видео материалов для анализа тренировочной и соревновательной деятельности, анализ статистических данных. 4. Дневник спортсмена. 5. Прогнозирование спортивных результатов. 6. Влияние климатогеографических факторов на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. 7. Прохождение онлайн-теста РУСАДА <p>Тактическая подготовка: Изучение и реализация тактических принципов построения танца: Принцип технической сбалансированности программы; Принцип индивидуальности при построении программы.</p> <p>Психологическая подготовка: Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).</p>
6.	Инструкторская и судейская практика	Самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с обучающимися ЭНП, привлечение к судейству школьных соревнований, участие в организации и проведении муниципальных соревнований, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, контрольные мероприятия	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

4.5. Учебно – тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером – преподавателем перед началом учебно – тренировочного года разрабатываются учебно – тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице № 6 Программы.

В Таблице № 21 к Программе представлен учебно – тематический план.

Таблица № 21

Учебно – тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (1 год обучения)	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Январь, май, октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Основные элементы физической культуры, как составляющие здорового образа жизни: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. Структура здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим. Рациональный режим труда и отдыха.
	Личная и общественная гигиена.	Февраль, апрель, июнь	Соблюдение правильного режима дня. Ухода за своим телом. Гигиена одежды и обуви, спортивного инвентаря. Закаливание организма. Комплекс мероприятий медицинского и немедицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья в рамках учебно-тренировочных групп.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, июнь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения во время учебно-тренировочных занятий; правила поведения в быту; правила дорожного движения, правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Зарождение и развитие акробатического рок-н-ролла.	Апрель, ноябрь	История появления акробатического рок-н-ролла как вида спорта. Акробатический рок-н-ролл в России.
	Основы антидопинговой политики в спорте.	март, ноябрь	Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов. Антидопинг в современном спорте.

	Общезначительная подготовка	Январь -декабрь	Ходьба; Бег; Прыжки; Ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – без предметов; ОРУ с предметами; Силовая подготовка; Скоростная подготовка; Упражнения, развивающие выносливость; Упражнения развивающие координационные способности; Подвижные игры;
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Акробатическая подготовка
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	Хореографической подготовка; Ритмика; Изучение техника исполнения хобби-хода; Комбинация диагоналей; Основы техники позиций; Простые фигуры на хобби-ходе; Элементы прыжкового (конкурсного) основного хода; Специальная акробатическая подготовка.
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	моделирование условий соревнований (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт). Формирование потребности в поддержании спортивного образа жизни (соблюдение режима дня, режима питания)
	Медицинские, меди-ко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.
	Участие в соревнованиях	май	Соревнования по ОФП
Этап начальной подготовки (2 -3 года обучения)	Развития акробатического рок-н-ролла в России.	февраль	Выдающие отечественные спортсмены. Деятельность спортивных клубов в популяризации «акробатического рок-н-ролла в России.
	Правила соревнований избранного вида спорта.	Январь, сентябрь	Классификация спортивных судей. Понятливость. Классификация спортивных соревнований
	Профилактика травматизма на соревнова-		Понятие самоподготовки. Правила проведения разминки. Роль

	ниях.	Январь, сентябрь	общеразвивающих упражнений в подготовке к соревновательной деятельности.
	Рациональное питание юных спортсменов.	Март, август	Роль питания в жизнедеятельности обучающегося
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время учебно - тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения, правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Прохождение онлайн-теста РУСАДА	Январь	Получение сертификата
	Общефизическая подготовка	Январь -декабрь	Ходьба; Бег; Ориентирование в пространстве и строевые упражнения; ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые. Силовая подготовка; Скоростная подготовка; Упражнения, развивающие выносливость; Упражнения развивающие координационные способности; Подвижные игры и эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Акробатическая подготовка: Партерная хореография.
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	Средства хореографической подготовки; Ритмика; Пантомима; Средства акробатической подготовки; Полуакробатика (парная): Техника элементов акробатического рок-н-ролла;
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	Основы тактики планирования соревновательного дня. Обучение взаимодействию при работе в паре или группе; обучение приемам саморегуляции.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.
	Участие в соревнованиях	Февраль -июнь	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП, внутришкольные соревнования, краевые фестивали дисциплин массового спорта.

Учебно – тренировочный этап (1 -3 года обучения)	Физическая культура и спорт	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время учебно – тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	История возникновения олимпийского движения	Сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи
	Психологическая подготовка	Апрель, август	Характеристика. Общая психологическая подготовка
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Февраль, май, октябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения
	Правила вида спорта	Март	Деление обучающихся по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	Май, сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям
	Физиологические основы физической культуры и спорта	Июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности
	Общефизическая подготовка	Январь -декабрь	ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые. Силовая подготовка; Скоростная подготовка; Упражнения, развивающие выносливость; Упражнения развивающие координационные способности; Спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов; Упражнения для развития координации; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук; Комплекс упражнений силовой подготовки; Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища; Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног; Упражнения для развития координации движений.

	Техническая подготовка	Январь -декабрь	Средства хореографической подготовки; Пантомима; Средства акробатической подготовки; Полуакробатика (парная); Техника элементов акробатического рок-н-ролла; Основы техники основного хода с элементами акробатики; Вариации основного хода; Комбинация «хопов»; Составление индивидуальных программ в паре/в группе.
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	Основы тактики выполнения технических элементов (начало программы, последовательность элементов – рисунок композиции, завершение программы); Анализ хода соревнований (умение ориентироваться в программе соревнований, порядок выступления в различных дисциплинах, порядок старта по листу заходов); Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.
	Участие в соревнованиях	Февраль -июнь	Участие во внутришкольных соревнованиях, краевые фестивали дисциплины массового спорта, региональные соревнования по спортивным дисциплинам.
	Инструкторская и судейская практика		УТЭ-1; УТЭ-2 Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, судьи соревнований по ОФП и СФП. УТЭ – 3 – привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, участие в организации и проведении внутришкольных соревнований для групп НП.
Учебно – тренировочный этап	Физическая культура и спорт	Январь	Роль физической культуры и спорта в формировании личности человека

(4-5 год обучения)	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся вовремя учебно – тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет)
	История возникновения олимпийского движения	Февраль	Международный олимпийский комитет (МОК)
	Психологическая подготовка	Май	Базовые и волевые качества личности
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Февраль	Метод использования слова
	Правила вида спорта	Март	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся	Апрель	Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры и спорта	Октябрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
	Учет соревновательной деятельности	Ноябрь	Структура содержание дневника обучающегося
	Общая физическая подготовка		ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые. Силовая подготовка; Скоростная подготовка; Упражнения, развивающие выносливость; Упражнения развивающие координационные способности; Спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафеты.
	Специальная физическая подготовка		Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов: Упражнения для развития координации: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук: Комплекс упражнений силовой подготовки: Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног Упражнения для развития координации движений
	Участие в соревнованиях		Участие в региональные, межрегиональных, во всероссийских соревнованиях.

	Техническая подготовка		Средства хореографической подготовки: Народно-характерный танец. Хореографическая импровизация. Пантомима Акробатическая подготовка Базовая индивидуальная подготовка Акробатика средней категории сложности (парная): Специально-подготовительные упражнения (на батуте); Техника элементов акробатического рок-н-ролла: Составление индивидуальных программ в паре/в группе.
	Тактическая, психологическая подготовка		Изучение и реализация тактических принципов построения танца: Принцип технической сбалансированности программы; Принцип индивидуальности при построении программы. Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).
	Инструкторская и судейская практика		Самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с обучающимися ЭНП, привлечение к судейству школьных соревнований, участие в организации и проведении муниципальных соревнований, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (2x12 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4x4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка (куб гимнастический)	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног	пар	20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер – преподаватель, хореограф.

Иные работники – медицинская сестра, специалист по закупкам, уборщик служебных помещений.

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

Уровень квалификации

Тренер-преподаватель и иные работники Учреждения, участвующие в реализации Программы должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Тренеры -преподаватели Учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Важной частью ИОС является официальный сайт СШОР «Изумруд» в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах спортивной подготовки, ФССП, материально-техническом обеспечении учебно-тренировочной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда Учреждения обеспечивает:

- информационно-методическую поддержку учебно-тренировочной деятельности;
- планирование учебно-тренировочной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов учебно-тренировочной деятельности;
- мониторинг здоровья занимающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников учебно-тренировочных отношений (спортсменов, их родителей (законных представителей), тренера-преподавателя, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественной ответственности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающее видео: «Раскручивание и акробатические элементы».
2. Обучающее видео «Обучение акробатическому рок-н-роллу с нуля»

3. Видеозаписи с учебно – тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;
2. Контрольно - переводные нормативы;
3. Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Быстрова Т. Н. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. — М.: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. — 312 с.
2. Лях В.И.– "Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития". М. Терра-Спорт 2000.
3. Терехин В., Медведева Е., Крючек Е., Баранов М.: Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов. 2-е издание, исправленное и дополненное. Библиотечка тренера, 2015 г. – 80 с.
4. Фискалов В.Д.: Теоретические основы организации и подготовки спортсменов. Учебное пособие., Волгоград «БИБКОМ», 2010 г. – 27 с.
5. Голев А.Б., Разова Е.В., Цветкова Т.К. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла. Москва - 2014 г.

Список Интернет – ресурсов:

1. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России <https://fdsarr.ru/>
2. Федерация акробатического рок-н-ролла Кубани <http://farrk.ru>
3. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского <https://kubansport.krasnodar.ru/>
5. Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
6. Официальный сайт всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
8. Официальный сайт международного олимпийского комитета <https://olympics.com>