Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2025г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

группы начальной подготовки 3 года обучения

по дополнительной программе спортивной подготовки

«Акробатический рок-н-ролл»

Программу составил:

Тренер-преподаватель-

Сериков Вячеслав Игоревич

г. Зеленоградск, 2025 г.

**Характеристика акробатического рок-н-ролла, как средства физического воспитания:**

Акробатический рок – н – ролл как вид спорта включает в себя акробатические и танцевальные элементы. Сочетание нескольких дисциплин позволяет разнообразить объём выполняемых упражнений, комплексно воздействуя на функциональные системы и физические качества обучающихся. Рок – н – ролл – парный танец. Партнёры (юноша и девушка) под музыкальное сопровождение в высоком темпе должны выполнить набор обязательных упражнений (техника ног, акробатика), составляющих композицию. Ритм рок–н–ролла рассчитан на передачу инерции занимающихся, согласованность, синхронность выполнения акробатических трюков и танцевальных элементов. Занятия акробатическим рок – н – роллом доступны всем желающим. Обучение хореографии, музыкальной грамоте, акробатике, актёрскому мастерству позволяет не только всесторонне развивать спортсмена, но и воспитывать всесторонне развитую личность. Выполнение многообразия упражнений хорошо развивает чувство ритма, реакцию, координацию, дыхание, делая спортсмена более пластичным, выразительным, способствуя непроизвольному становлению наиболее рациональной техники движений. Акробатический рок-н-ролл, как вид спорта, сочетает в себе и танцевальные и акробатические элементы. Для успешного выполнения акробатических элементов при исполнении соревновательной программы акробатического рок-н-ролла и партнеру   
и партнерше необходимы дополнительные, в том числе специальные физические нагрузки. Важнейшее место в системе подготовки начинающих спортсменов акробатического рок-н-ролла занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга постепенно, систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.   
В свою очередь, хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, координации, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в акробатическом рок-н-ролле невозможно никакое серьезное прогрессирование на начальных этапах подготовки и достижения высокого результата на последующих этапах. Исполнение акробатических элементов с различными танцевальными элементами помогает занятия хореографией и акробатикой. Эти занятия способствуют развитию   
у спортсмена чувства дисциплинированности и ответственности друг перед другом в процессе исполнения акробатических элементов.

В программе содержится необходимый минимум технических, танцевальных, акробатических, хореографических и общефизических упражнений, которыми должны овладеть обучающиеся на различных этапах подготовки. Даны конкретные методические рекомендации по организации   
и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбора, комплектования учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специальных особенностей занимающихся. Одним из основных направлений работы спортивных школ, спортивных клубов и иных физкультурно-спортивных организаций акробатического рок-н-ролла является – создание крепкого, дружного коллектива, успешно выступающего на различных соревнованиях.

**Структура системы спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле:**

Спортивная подготовка спортсменов акробатического рок-н-ролла — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

* начальной подготовки (2-3 года),
* тренировочный (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.

***Способы определения результативности:***

* тестирование по общей, специальной физической подготовки;
* выступление на соревнованиях.

Основная форма подведения итогов реализации программы – промежуточная аттестация.

Объем программы: 416 часов

Режим занятий – 4 раза в неделю по 2 астрономических часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | | | | Октябрь | | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  16 | 17  -  23 | 24  -  30 | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | 26  -  31 |  | 1  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  28 |
| Учебные дни | 1  2  3  5 | 8  9  1012 | 1516  17  19 | | 22  23  24  26 | | 29  30 | 1  3 | 6  7  8  10 | 1314  15  17 | 20  21  22  24 | | 27  28  29  31 |  | 3  5  7  8 | 10  11  12  14 | 17  18  19  21 | 24  25  26  28 | 1  2  3  5 | 8  9  10  12 | 15 16  17  19 | 22  23  24  26 | | 29  30 | 2  3 | 5  6  8  9 | 1213  14  16 | 1920  21  23 | 2627  28  30 |  | 2  3  4  6 | 9  10  11  13 | | 16  17  18  20 | | 24  25  2627 |
| Выходные дни | 4  6  7 | 11  13  14 | 18  20  21 | | 25  27  28 | |  | 2  4  5 | 9  11  12 | 16  1819 | 23  25  26 | | 30 | 1  2 | 4  6  9 | 13  15  16 | 20  22  23 | 27  29  30 | 4  6  7 | 11  13  14 | 18  20  21 | 25  27  28 | | 31 | 1  4 | 7  10  11 | 15  17  18 | 222425 | 2931 |  | 1  5  7  8 | 12  14  15 | | 19  21  22 | | 23  28 |
|  | Кол-о дней- 18  Продолжительность занятия – 2 часа  Итого часов в месяц-36 | | | | | | | Кол-во дней- 18  Продолжительность занятия – 2 часа  Итого часов в месяц- 36 | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность  Занятия – 2 часа  Итого часов в месяц- 32 | | | | | Кол-во дней- 18  Продолжительность занятия – 2 часа  Итого часов в месяц- 36 | | | | | | Кол-во дней-18  Продолжительность занятия – 2 часа  Итого часов в месяц-36 | | | | | Кол-во дней-16  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц-32 | | | | | | |
|  | Март | | | | | | | Апрель | | | | | | Май | | | | | Июнь | | | | | | Июль | | | | | Август | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  29 | 30  -  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | | 20  -  26 | 27  -  30 | 1  -  3 | 4  -  10 | 11  -  17 | 18  -  24 | 25  -  31 | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  31 |
| Учебные дни | 2  3  4  6 | 10  11  13 | | 16  17  18  20 | | 2324  25  27 | 30  31 | 1  3 | 6  7  8  10 | 13  14  15  17 | | 20  21  22  24 | 27  28  29 | 2 | 4  5  6  8 | 11  12  13  15 | 18  19  20  22 | 25  26  27  29 | 1  2  3  5 | 8  9  10  11 | 15 16  17  19 | | 22  23  24  26 | 29  30 | 1  3 | 6  7  8  10 | 1314  15  17 | 20  21  22  24 | 27  28  29  31 |  | 3  4  5  7 | | 10  11  12  14 | | 17  18  19  21 | 24  25  26  28  31 |
| Выходные дни | 1  5  7  8 | 9  12  14  15 | | 19  21  22 | | 26  28  29 |  | 2  4  5 | 9  11  12 | 16  18  19 | | 23  25  26 | 30 | 1  3 | 9  10 | 14  16  17 | 21  23  24 | 28  30  31 | 4  6  7 | 12  13  14 | 18  20  21 | | 25  27  28 |  | 2  4  5 | 9  11  12 | 16  1819 | 23  25  26 | 30 | 1  2 | 6  8  9 | | 13  15  16 | | 20  22  23 | 27  29  30 |
|  | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц-34 | | | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц- 34 | | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц-34 | | | | | Кол-во дней- 18  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц- 36 | | | | | | Кол-во дней-18  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц-36 | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия - 2 часа  Итого часов в месяц-34 | | | | | | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | **116** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | **70** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | **8** |
| 4 | Техническая подготовка | 19 | 18 | 15 | 17 | 17 | 16 | 17 | 15 | 15 | 18 | 15 | 18 | **200** |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | **3** |
| 6 | Теоретическая подготовка | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | **6** |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | **5** |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | **4** |
| 9 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | **2** |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | **2** |
| Всего за месяц | | **36** | **36** | **32** | **36** | **36** | **32** | **34** | **34** | **34** | **36** | **36** | **34** | **416** |

**Содержание Учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 | 22 | 23 | 24 | 26 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **19** |
| Хореографическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Акробатическая подготовка | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| История возникновения вида  спорта и его развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Физическая культура – важное  средство физического развития и  укрепления здоровья человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 21 | 22 | 24 | 27 | 28 | 29 | 31 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 18 | 19 | 21 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **32** |

**Содержание Учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 | 22 | 23 | 24 | 26 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **17** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Гигиенические основы  физической культуры и спорта,  гигиена обучающихся при  занятиях физической  культурой и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | 16 | 19 | 20 | 21 | 23 | 26 | 27 | 28 | 30 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **17** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медицинские,**  **медико-биологические**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Восстановительные**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 10 | 11 | 13 | 16 | 17 | 18 | 20 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники  и тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Закаливание организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **32** |

**Содержание Учебного плана на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 6 | 10 | 11 | 13 | 16 | 17 | 18 | 20 | 23 | 24 | 25 | 27 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **17** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **34** |

**Содержание Учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 21 | 22 | 24 | 27 | 28 | 29 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Теоретические основы  обучения базовым  элементам техники и  тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **34** |

**Содержание Учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 11 | 12 | 13 | 15 | 18 | 19 | 20 | 22 | 25 | 26 | 27 | 29 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Теоретические основы  судейства. Правила вида  спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Контрольные мероприятия**  **(тестирование и контроль)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 1 | **4** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **34** |

**Содержание Учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 15 | 16 | 17 | 19 | 22 | 23 | 24 | 26 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на июль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 21 | 22 | 24 | 27 | 28 | 29 | 31 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Теоретические основы  обучения базовым элементам  техники и тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Режим дня и питание  обучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Медицинские,**  **медико-биологические**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **36** |

**Содержание Учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные  мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 18 | 19 | 21 | 24 | 25 | 26 | 28 | 31 |
| **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| Развитие быстроты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
| Развитие равновесия |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** |
| Хореографическая подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  |
| Акробатическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| **Всего** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **34** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

**Этап начальной подготовки**

Задачи этапа начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

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

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

**Общая физическая подготовка – 116 часа**

Общефизическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Для решения задач общефизической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе, и от условий, в которых проводится тренировка.

**Примерные упражнения для общей физической подготовки**

(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

**Развития силы**

*Упражнения для развития силы мышц ног***:**

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины***:**

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу,   
   на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу,   
   на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
7. то же с грузом на плечах.

*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу,   
   на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу,   
   на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;
4. поднимание ног лежа на спине;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
6. поднимание ног в положении виса;
7. удержание позы «уголок» в положении виса;
8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса***:**

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями:
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти;
10. жим от груди лежа;
11. жим от груди стоя;
12. сгибание к груди;
13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).
14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

**Развитие общей выносливости**

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

**Развитие гибкости**

Одним из важнейших физических качеств в акробатическом рок-н-ролле является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу акробатическом   
рок-н-ролле, для принятия позы во время выполнения акробатических элементов.

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, и т.д.

Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах.

**Развитие прыгучести**

*Упражнения на развитие прыгучести***:**

1. заскоки на скамейку;
2. соскоки со скамьи;
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием,   
   с поворотом на 180 и 360 градусов;
5. упражнения со скакалкой.

**Специальная физическая подготовка – 70 часа**

**Развитие координации**

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым   
и временным параметрам.

*Способность к ориентированию в пространстве.*

Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

**Развитие вестибулярной устойчивости (равновесие)**

Развитие вестибулярной устойчивости -способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз) осуществляется двумя основными путями: за счет специальных упражнений   
для совершенствования чувства равновесия в условиях, его затрудняющих,   
и раздельного совершенствования анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного).

**Развитие быстроты движения**

Быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена.

*Упражнения на развитие быстроты и движений***:**

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной;
3. метание;
4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

**Участие в спортивных соревнованиях – 8 часов**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии   
с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке теннисиста, необходимо учитывать,   
что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| Свыше года |
| Контрольные | 2 |
| Отборочные | - |
| Основные | 1 |

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

* **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля   
  за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных   
  и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков   
  для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.
* **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.   
  В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
* **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических   
  и психических возможностей.

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске   
  к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил   
  и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Техническая подготовка – 200 часов**

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение   
и совершенствование техники двигательных действий характерных   
для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом   
рок — н — ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся   
на полу акробатические и акробатические и акробатические элементы повышенной сложности. В целом процесс технической подготовки   
в акробатическом рок-н-ролле направлен на освоение: − техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций; − техники акробатических элементов; − техники взаимодействия в паре во время танцевания и исполнения акробатических элементов; − различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве — времени в разных фазах и ситуациях полета. Отличительной особенностью технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле является формирование точности и формы движений, взаимодействия и понимания между партнёрами, согласованности и чувства темпа во время исполнения акробатических элементов и демонстрации танцевальной программы, четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

1. Основной ход — это танцевальный шаг, на котором исполняются   
все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится   
на хобби-ход (исполнение шага без пружины) и основной ход (исполнение шага на пружине).

2. Основной ход на хобби-ходе Хобби рок-н-ролл — это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца.

В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона. Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл) Конкурсный ход (прыжковый) — это скольжение опорной ноги (“слип”)   
во время исполнения другой ногой броска. Вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении,   
они не повторяют движения ног;

− Освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби- ходе Линия танца — это движение ног с определённой траекторией бросков и шагов. Танцевальные позиции: − открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе − закрытые позиции (с контактом в двух руках)   
на хобби- ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой   
на бедро)

− простые танцевальные фигуры − танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). − (верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, брезель)

− сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе: − танцевальные фигуры, исполненные более чем на один основной ход − ( шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил (корзиночка), многоножка

− разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу; Модификации конкурсного хода: − «французский крест»; − «швейцарский крест»; − «голландский ход»; − «квадрат»; − «переходы»; − диагонали (комбинация); − комбинация (хопов); − вертикальные прыжки при приземлении плие; − двойные броски; − «бабочка»; − комбинация: полукрест, диагонали   
с точкой и без точки; − комбинация поворотов и вращений;

− продвижение и перемещение на основном ходу. Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами акробатики; Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшн».

**Хореографическая, акробатическая подготовка**

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле — это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно   
в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются   
с искусством. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развивается − «выворотность» ног; − гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов; − координация движений; − вестибулярная устойчивость; − прыгучесть. Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения: − динамической осанки; − отталкивания ногами   
и приземления. Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить. Дефицит времени в подготовке спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов. Урок хореографии   
в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь, практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине является работа   
по первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища,   
по мере освоения пятой, не применяется. Добиваться такой «выворотности»   
в акробатическом рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем   
с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц. В процессе проведения классического экзерсиса следует придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений: 1. батман тандю 2. деми и гранд плие 3. батман тандю 4. батман тандю жете 5. ронд де жамб партер 6. батман фондю 7. батман фрапе и пети батман 8. ронд де жамб ан лер 9. батман девелопе 10. гранд батман жете. Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике — это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также познакомиться   
с народной музыкой. Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса: 1. Дэми и гран плие. 2. Батман тандю   
и батман тандю жете. 3. Рон дэ жамбпартэр и рондэпье. 4. Подготовка   
к «веревочке» и «веревочка». 5. Батман фондю. 6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк. 7. Выстукивание в русском характере. 8. Батман девелопе. 9. Выстукивание в испанском характере. 10. Гран батман жете. 11. Пор дэ бра. При этом необходимо соблюдать следующие правила: 1) все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой (рукой) в ту и другую стороны; 2) движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине

Акробатическая подготовка Необходимость овладения сложными   
и разнообразными упражнениями акробатического рок - н - ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования   
к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического   
рок- н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов - основа для овладения современными и перспективными комбинациями   
в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно   
из основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам   
и профилирующим соревновательным программам. Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов:

*Элементы полуакробатика* Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед углом на руки. Сед на бедра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по полу. Полувиклер. Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка, Горизонт

*Элементы акробатики* Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч. Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнера. Столик. Виклер. Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперед через партнера в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце. Сальто назад/вперед без контакта.

*Акробатика повышенной сложности:* Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера. Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом. Твист. Бланж. категории сложности Тодес   
с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли» Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом. Полтора пируэта назад Полтора пируэта вперед. Щука. Двойной пируэт. Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт. Двойное сальто   
с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед, назад). Двойное сальто назад углом. Двойной твист Пируэт сальто назад (винт заднее). Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним). Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя). Сальто вперед поворот сальто назад (вперед-назад).

**Базовые элементы, базовые и сложные танцевальные фигуры акробатического рок-н-ролла.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Базовые элементы: | Базовые танцевальные фигуры (смены): | Сложные танцевальные фигуры |
| Пружина | Верхняя смена | Верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом) |
| Пружина с точкой | Нижняя смена | Нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом) |
| Двойная пружина | Верхняя и нижняя смена на 270 | Верхняя и нижняя смена на 270 с дополнительным вращением (поворотом) |
| Поджимы | Ворота | Двойные ворота |
| Простые броски | Верхнее вращение | Верхнее вращение более чем на 360 |
| Слипы | Нижнее вращение | Нижнее вращение более чем на 360 |
| Пяточки |  |  |
| Твист | Повороты в паре на 90 и 180 | Вариации с использованием связки (соединения) нескольких простых фигур. |
| Диагональ простая | Вращение в паре на 270 и 360 | Шибитур |
| Диагональ с акцентом | Вальсовая смена на  180, 270 и 360 |  |
| Диагональ с двумя акцентами | Корзиночка |
| Открытая диагональ | Флирт |
| Канкан | Бритцел |
| Голландский ход | Тоннель |
| Швейцарский ход | Променад |
| Французский ход | Шибетур |
| Двойные броски | Америкэн-спин |
| Квадрат |  |
| Казачек |
| Бабочка |
| Тойе-хилл |
| Цепочка |
| Вертикальные прыжки |
| Лабамба |
| Поворот |

**Группа начальной подготовки:**

На этапе начальной подготовки спортсмен должен научиться исполнять базовые элементы и базовые фигуры - их исполнение ритм в четком соответствии с ритмом музыкального сопровождения (фонограммы). Важно попадание всех движений основного хода в соответствующие музыкальные доли:

бросок ноги - в сильную долю (на счет «раз», «три», «пять»);

постановка ноги - в слабую долю (на счет «два», «четыре», «шесть»).

Промежуточный счет «и» должен быть четко выделен голеностопом бросковой ноги его фиксацией у колена опорной ноги.

На этом этапе необходимо выработать у занимающегося умение самостоятельно начинать танец в соответствии требованиями о соблюдении условий исполнения броска и постановки ноги в соответствующие музыкальные доли. Добиваться резкости и четкости движений при выполнении фигур с сохранением постоянного точного попадания броска и постановки ноги в соответствующие музыкальные доли.

На данном этапе занимающий должен овладеть следующими танцевальными элементами:

-Хобби-ход без партнера;

-Хобби-ход в паре;

-Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации движений руками;

-Основной ход без партнера;

-Основной ход в паре;

-Основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации движений руками.

Все указанные элементы выполняется либо на хобби-ходе и основном ходе. Темп музыкального сопровождения (фонограммы) для исполнения   
36-46 тактов в минуту.

Освоение базовых элементов и базовых смен. Занимающийся (отдельно от партнера) должен освоить исполнение каждой танцевальной фигуры (танцевального элемента) сначала в темп 24 такта в минуту. В дальнейшем, каждое занятие должно содержать в себе исполнение в более быстром темпе базовых танцевальных элементов и фигур (ранее разученных в темп 24 такта   
в минуту). Постепенно ускоряя темп музыкального сопровождения (фонограммы), под которую занимающийся должен исполнить определенный набор базовых танцевальных фигур и элементов (в определенной тренером последовательности), у спортсмена вырабатывается навык, необходимый для исполнения всей соревновательной программы. В случае успешного овладения навыком исполнения танцевальных элементов и танцевальных фигур каждым партнером в темп 24 такта в минуту, необходимо объединив партнеров в пару, разучить с ними технику исполнения танцевальных фигур и элементов уже   
в парном танце, и только в случае правильного и уверенного исполнения партнерами при танце в паре (каждого в отдельности танцевального элемента   
и танцевальной фигуры в указанный темп), им составляется соревновательная программа.

На этом этапе подготовки необходимо проведение нескольких соревнований между спортивными парами групп начальной подготовки. Соревнования должны быть максимально приближенными по своим условиям к соревнованиям, в которых в дальнейшем будут принимать участие   
эти спортсмены, выступая за ДЮСШ. Данный метод применяется   
и в дальнейшем, в той же последовательности. То есть, при успешном овладении навыком исполнения танцевальных элементов и танцевальных фигур каждым партнером в темп 28 такта в минуту, необходимо объединив партнеров в пару, разучить с ними технику исполнения танцевальных фигур   
и элементов уже в парном танце в этот темп. Затем им составляется программа, которую они исполняют на соревнованиях, организуемых в соответствии   
с требованиями. И так далее, до освоения партнерами исполнения танцевальных фигур и танцевальных элементов в темп 46 тактов в минуту   
и составления им соревновательной программы для участия в дисциплине   
«D класс - микст» юноши и девушки.

Продолжительность соревновательной программы дисциплины «D класс - микст» юноши и девушки составляет 1 минуту. Составление соревновательной программы «D класс-микст» юноши и девушки должно происходить с учетом способности партнеров исполнить все включенные в программу танцевальные фигуры и элементы в точном соответствии с темпом- 46 тактов в минуту. В программу включаются те фигуры и элементы (базовые), которые могут быть исполнены спортсменами в паре наиболее качественно (лучше), причем порядок их расстановки в программе должен дать возможность паре показать умение передвигаться на основном ходу   
рок-н-ролла. В соревновательной программе партнеры должны продемонстрировать максимальное разнообразие базовых элементов и базовых смен, в связи, с чем в программу включаются разнотипные по своему характеру танцевальные элементы и фигуры. Схема программы должна дать возможность партнерам показать их способность двигаться в разных направлениях (ракурсах).

На данном этапе подготовки разучиваются наиболее простые акробатические элементы, исполняемые индивидуально каждым партнером: группировка, перекаты, разновидности кувырков, мост, стойка на лопатках (березка), шпагаты, стойка на голове, стойка на руках с опорой и без, разновидности складок, колеса, рондат.

**Основные требования к программам дисциплин А, В, Е мальчики и девочки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид программы «В класс- микст мальчики и девочки» | | Вид программы «А класс – микст мальчики и девочки» |
| темп музыкального сопровождения (фонограммы) – В класс-микст 45-46 тактов в минуту  Е класс-микст 35-36 тактов в минуту | | темп музыкального сопровождения (фонограммы) – 47-48 тактов в минуту |
| В класс-микст | Е класс-микст | А класс-микст |
| Запрещены любые акробатические и полуакробатические\* элементы. | Запрещены любые акробатические и полуакробатические\* элементы, касание пола руками | Запрещены любые акробатические и полуакробатические\* элементы |
| Время программы  1,00 – 1,15  отборочные туры, финал | Время программы  0,45 – 1,00  отборочные туры, финал | Время программы  1,00 – 1,15  отборочные туры, финал |
| Вид программы «Формейшн» мальчики и девочки | | |
| Время от 1.15 - 1.30 темп музыки 35-36 тактов в минуту | | |
| Запрещены любые акробатические и полуакробатические элементы\*,и касание руками пола | | |

**Тактическая подготовка – 3 часа**

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на этапе начальной подготовки овладение основами элементарных тактических действий. Выход на соревнования новичков без специальной тактической подготовки, как правило, *ведет к понижению спортивного результата, психологическим срывам юных танцоров и даже может спровоцировать уход из секции.*

Спортивная тактика — это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятие решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия   
с партнером.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания   
о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований. В соревновательной ситуации танцевальный дуэт должен продемонстрировать линейным судьям свои сильнейшие стороны.

В спортивных танцах на партнера возложен целый ряд тактических решений: передвижения относительно судей, быстрая реакция на помехи. Девочка во время исполнения танца целиком подчинена решениям своего партнера.

Во всех видах спорта, особенно там, где требуется осмысление ситуации, взаимопонимание партнеров, быстрое использование освоенных комбинаций, необходима специальная тактическая подготовка. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены секундами, метрами, килограммами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок. Тактическую подготовку определяют как «искусство ведения спортивной борьбы».   
Это широкий круг знаний, умение получать и анализировать информацию, принимать решения, оценивать степень проявления двигательных качеств   
и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние противника и многое другое.

**Теоретическая подготовка – 6 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения: | ≈ 360 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 30 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 30 | сентябрь - июль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 60 | сентябрь-  декабрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 30 | февраль | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈ 30 | март-  июль | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈120 | сентябрь- июль | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 30 | март-  июль | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 30 | апрель  - июль | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

**Психологическая подготовка – 5 часа**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств, спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона   
и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена   
на достижение более высоких показателей в соревнованиях,   
в направленности намерений и действий на решение тренировочных   
и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей 106 спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние   
на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение   
в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок   
и специализированную разминку, тактические установки перед поединками   
и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на:

- общую психологическая подготовка

-к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве   
с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

• воспитание высоконравственной личности спортсмена;

• развитие процессов восприятия;

• развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

• развитие тактического мышления, памяти, представления   
и воображения;

• развитие способности управлять своими эмоциями;

• развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту   
и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит   
в следующем:

• осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

• изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время   
и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

• изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка   
к действиям с учетом этих особенностей;

• осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях   
в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке. Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и вовремя не сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, не уверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены   
в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

- состояние боевой готовности является самым благоприятным   
и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность   
и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения   
и представления.

- предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

- предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии   
в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

-состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных   
по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости   
от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова;

- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов   
к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.   
Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то,   
что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь   
и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может   
в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) - 4 часа**

**Промежуточная аттестация – 4 часа**

**Система контроля**

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:

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 «акробатического рок-н-ролла»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

-сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по акробатическому рок-н-роллу);

-участие в соревнованиях различного уровня (согласно календарного плана).

**ОФП**

* Бег на 20 м (с) Линия старта, линия финиша на расстоянии 20 м по прямой. Спортсмен становиться на стартовую линию, по команде «марш» бежит до линии финиша. Учитывается время пробегания дистанции. Дается одна попытка.
* Челночный бег 3х10 м с высокого старта (сек) Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Дается одна попытка.
* Бег непрерывный в свободном темпе. Пробегание дистанции по стадиону в свободном темпе с фиксацией времени пробегания. Бег должен быть непрерывный, при переходе на шаг время аннулируется.
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
* Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Дается одна попытка.

**СФП**

* Удержание равновесия(с). И.п.- стойка на одной ноге , другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия. Фиксируется время выполнения норматива. Дается одна попытка.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках, (кол-во раз). И.п. – упор на параллельные скамейки. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90\*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Дается одна попытка
* Упражнение «мост». Из И.п. 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\* . Фиксация положения. Дается одна попытка.
* Подъем туловища, (кол-во раз) И.п. -лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. Фиксируется количество раз за 30 сек. При размыкании рук попытка не зачитывается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Юноши | | | Девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Нормативы общей физической подготовки | | |  | | |  | | |
| 1. | Бег на 20 м | с | 4,1 | 4,3 | 4,5 | 4,4 | 4,6 | 4,8 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 13,6 | 13,8 | 14,0 |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | см | 140 | 135 | 130 | 135 | 130 | 120 |
| 5. | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (см) | см | 23 | 22 | 21 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол -во раз | 18 | 16 | 13 | 13 | 10 | 7 |
| 7. | Подъем туловища из И.п. лежа на спине | Кол – во раз | 24 | 20 | 16 | 20 | 18 | 14 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия. | с | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| 2. | Наклон вперёд из положения сидя | с | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 |
| Уровень спортивной квалификации | | |  | | |  | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | |

**Медицинские, медико-биологические мероприятия – 2 часа**

Начиная с первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;

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

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки   
с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Восстановительные мероприятия - 2 часа**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1.Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной   
и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха   
и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью   
от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками   
(они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок   
с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

2.Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований   
и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие   
в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Объем в часах | Сроки проведения |
|  | Психолого-педагогические и медико- биологические средства:  - упражнения на растяжение.  -разминка;  -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц:  - психорегуляция мобилизующей направленности.  -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Восстановительные мероприятия:  -комплекс восстановительных упражнений  - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный  -душ - теплый/умеренно холодный/ теплый  -сеансы аэроионотерапии;  - психорегуляция реституционной направленности;  -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 2ч  2ч | январь, июль  январь, июль |

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций   
и методов.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля   
  и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Сроки проведения** |
| Тренировочный  этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| Родительские собрания | 1 раз в год |
| Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | в течении года |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная   
и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

--система морального стимулирования;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы   
о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По  календарному  плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 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;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 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 их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | -учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Материально-технические условия реализации Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут спортивный со страховочными столами | штук | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 3. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Дорожка акробатическая надувная (2х12 м) | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (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. | Утяже и для рук лител и ног | пар | 20 |

**Кадровые условия реализации Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Сериков Вячеслав  Игоревич | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Высшая |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 959

6. Официальные правила акробатического рок-н-ролла 2021г.

**Методическая литература**

**Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка -Спорт, 2017 |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов- Спорт, 2018 |
|  | [Терехина Р., Медведева Е., Борисенко С., Федорова О., Крючек Е., Супрун А.](https://www.chitai-gorod.ru/books/authors/terekhina_r_medvedeva_ye_borisenko_s_fedorova_o_kryuchek_ye_suprun_a/) Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Акробатическая подготовка- Спорт, 2017 |
|  | Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. 2016. |
|  | Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки  акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2015г . |
|  | Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология/ Н.А.Красноперова-  М.:ВЛАДОС, 2016-215с |
|  | Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — М.: СУИ, 2017. — 398 c. |
|  | Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2018. - 156 с. |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям  физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2017. |
|  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова,  А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2017. - 359 с. |
|  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2015г. 208 с. |
|  | Артемьева Т. И. развитие личности и ее способности / Т. И. Артемьева. - М.: АСТ. 2017. - 164 с. |
|  | Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. -- СПб.: Питер, 2017. - 464 с. |
|  | Эдаева А. Ж. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста, или как привить малышу культурно-гигиенические навыки. Журнал. Плюс до и после. №6. 2018. - С. 15 - 19. |

**Интернет- ресурсы:**

* rok-n-roll-video-urok.html
* <http://www.dance-league.com/>
* <https://www.maam.ru/detskijsad/1-podvizhnye-igry-dlja-detei-5-7-let.html>
* <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/15/teoriya-i-metodika-akrobaticheskogo-rok-n-rolla>
* http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-obucheniya-detey-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie\_osnovy\_fizicheskoy\_kultur