



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 от «10» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»
Н.М. Папава

Приказ № 6 от «10» 01 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Акробатический рок-н-ролл»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 5 до 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 126, режим 3ч/н

Разработчики:

Буханов Андрей Николаевич, инструктор-методист
Григорьева А.О., тренер-преподаватель
по акробатическому рок-н-роллу



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

НИЖНИЙ НОВГОРОД, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тренировочный план.....	7
2.1. Примерный учебно-тренировочный план.....	7
2.1.1. Теоретическая подготовка.....	8
2.1.2. Физическая подготовка.....	11
2.1.3. Хореографическая подготовка.....	14
2.1.4. Техническая подготовка.....	16
Основы акробатики.....	16
Акробатика и полуакробатика в акробатическом рок-н-ролле.....	17
2.1.5. Воспитательная работа.....	17
2.1.6. Формы контроля и подведение итогов.....	19
3. Методическая часть.....	20
3.1. Организация учебно-тренировочной работы.....	20
3.2. Планирование работы и оформление документации.....	22
3.3. Методические указания по организации и построению учебно-тренировочного процесса.....	22
4. Кадровое обеспечение.....	24
5. Учебно-информационное обеспечение.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) для Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение) составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Закон Правительства Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»

- Приказ Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

- Уставом и локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,

- в Приказе Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

- Приказ № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Данная программа разработана для детей и подростков, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в виде спорта акробатический рок-н-ролл. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься танцевальными программами акробатического рок-н-ролла, а также базовой акробатикой. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Акробатический рок-н-ролл – вид спорта, предполагающий постановочную танцевальную программу, которая сочетает танцевальные базовую рок-н-рольную технику, танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Новизна данной программы заключается в нацеленности в первую очередь на оздоровительную и воспитательную работу, приоритетными задачами является развитие общей физической подготовки учащихся, их морально-волевых и

нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Акробатическому рок-н-роллу принадлежит одна из ведущих ролей в укреплении здоровья. Его значение обусловлено эффективностью воздействия на организм учащихся, доступностью и разнообразием средств.

Изучение акробатического рок-н-ролла имеет большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Методика последовательного обучения детей базовым элементам техники на начальном этапе спортивной карьеры: сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла, психофизиологические особенности детей, повышение мотивации детей на занятиях с использованием игрового метода.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье.

Основу программы составляет изучение базовых танцевальных движений акробатического рок-н-ролла, акробатические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия акробатическим рок-н-роллом направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (координация, гибкость, скорость, сила, выносливость). Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость учащихся.

Цели программы:

1. Гармоничное развитие занимающихся, всесторонне совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

2. Отбор наиболее перспективных занимающихся для дальнейшего прохождения по программе спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических

упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- обучение основам техники базовых танцевальных движений акробатического рок-н-ролла;
- обучение основам техники базовых акробатических элементов;
- подготовка перспективных учащихся для перевода в группы спортивной подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 5-17 лет. Годовой план рассчитан на 42 недели при занятиях 3 часа в неделю. Продолжительность одного занятия – не более одного академического часа.

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек) акробатический рок-н-ролл	Режим работы в неделю
Спортивно-оздоровительный	5-17	10-25	3 часа

Основной формой проведения спортивно-оздоровительной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера.

Основными формами реализации данной Программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Хореографическая подготовка.
5. Техническая подготовка.

В конце каждого тренировочного года проводится тестирование для определения уровня подготовки.

Предполагаемыми результатами выполнения Программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Одаренные занимающиеся по решению тренерского совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы спортивной подготовки начального этапа.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

2.1. Примерный учебно-тренировочный план.

Примерный годовой график распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание	МЕСЯЦЫ												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1	1				6
Практический раздел													120
Общая физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7			75
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4			31
Элементы технической	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1			14

подготовки														
Восстановительные мероприятия	В рамках общего объема тренировочного плана													
Медицинское обеспечение														
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														
Всего:	13	13	12	13	12	12	13	12	14	12	к	к	126	

2.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Прыжки на батуте – вид гимнастики со спортивной направленностью. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор развития акробатического рок-н-ролла.

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение акробатического рок-н-ролла. Становление и развитие акробатического рок-н-ролла в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.

Развитие акробатического рок-н-ролла в регионе, области, городе.

3. Акробатический рок-н-ролл как средство формирования здорового образа жизни.

Акробатический рок-н-ролл как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности акробатического рок-н-ролла. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность акробатического рок-н-ролла. Развитие физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных танцевальных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность акробатического рок-н-ролла различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по акробатическому рок-н-роллу: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

4. Гигиена, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся акробатическим рок-н-роллом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви,

сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

5. *Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития учащихся.

Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины.

6. *Физическая подготовка спортсменов в акробатическом рок-н-ролле.*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Выносливость.

7. *Техническая подготовка спортсменов.*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, техника основного хода, элементы классификационной программы. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, .

Создание и совершенствование целостных композиций по акробатическому рок-н-роллу. Техника выполнения основных движений акробатического рок-н-ролла.

8. Воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально-волевых качеств прыгунов на батуте. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

9. Терминология в акробатическом рок-н-ролле.

Значение и роль терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в акробатическом рок-н-ролле.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатического рок-н-ролла.

10. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем.

Перечень необходимого оборудования для занятий акробатическим рок-н-роллом.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования для занятий. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи.

Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

2.1.2 Физическая подготовка.

Материал данного раздела предназначен для всех групп учащихся и распределяется тренером с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук.

Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные

сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения основных элементов акробатического рок-н-ролла.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения

различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход.

□ *Прыжки на акробатической дорожке*

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°; с места и с разбега, на батуте, двойном мини-трампе. *Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)*

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

2.1.3. Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп учащихся

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекаточный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекаточный, высокий бег. Ходьба и бег с различными

положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук(выполняются напряжённо).Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд,постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи(из различных и.п.).Целостный взмах в сторону,расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед.

Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке,другую– назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными

положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1, 2, 3, 4 арабски.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди,

наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи.

Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Танцевальный шаг: поджимы вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом

Техника хобби-хода в акробатическом рок-н-ролле. Хобби-ход — это основной шаг акробатического рок-н-ролла без исполнения “кик-бол-чендж” и “пружинки”.

Техника основного хода в конкурсном основном ходе. Прыжковый ход (7-частный основной ход) — это основной шаг рок -н-ролла с добавлением пружины опорной ноги во время исполнения броска другой ногой.

Техника движения рук в акробатическом рок-н-ролле. Основные позиции рук в акробатическом рок-н-ролле. Выполнение движений на 1 и на 2 счёта.

2.1.4. Техническая подготовка.

Основы акробатики.

Изучение упражнений на гибкость и растяжку. Шпагат левый, правый, прямой; мост из положения лежа на спине; складка.

Изучение малой акробатики. Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине. Перекат назад в группировке. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад

в группировке. Стойка на руках у стенки. Переворот боком: колесо. Подскок.

Упражнения на равновесие. Упражнение "Ласточка" - равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках, стойка на руках.

Упражнения на силу. Уголок: с разведенными, сведенными ногами, крокодильчик на двух руках, на одной руке.

Усложненные упражнения на гибкость и растяжку. Шпагат с возвышения. Мост из положения стоя, возврат в исходное положение. Затыжка: боковая, задняя.

Акробатика. Кувырок боком. Кувырок через правое, левое плечо. Переворот вперед, назад. Стойка в кувырок. Кувырок назад в стойку на руках. Подъем разгибом.

Акробатические прыжки. Кувырок вперед прыжком из положения стоя. Прыжок вверх с подтягиванием колен, прямых ног. Вальсет, рондат.

Связки элементов. Комплексы состоящие из простых элементов. Комплексы включающие сложные элементы.

Акробатика и полуакробатика в акробатическом рок-н-ролле

Изучение простых акробатических поддержек. Акробатическая поддержка — это комплекс сложных движений, в результате которых партнер поднимает партнершу и удерживает ее в воздухе.

Изучение способов подъёма партнёрши: жимом, толчком и телом.

Подъёмы жимом. Изучение элементов: горизонт, рыбка.

Подъёмы толчком: тоте-фрау, тоте-мен, полуэклер, проходы и проезды под ногами.

Подъём телом. Понятие «темп». Различные хваты руками для выполнения элементов: глубокий хват, прямой хват, поперечный хват. Изучение элементов: Лассо, свечка в группировке (бомбочка), шалом (колодец), седы на колени, вертушка.

2.1.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с

самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Личность развития детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что инструктор по спорту (тренер) может проводить ее во время тренировочных занятий. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство инструктора по спорту (тренера)
- высокая организация учебно-тренировочного процесса
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- дружный коллектив
- система морального стимулирования

Воспитательная работа в спортивной школе проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

В работе с обучающимся важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения – одно из основных средств воздействия на занимающегося.

Используя этот метод, инструктор по спорту (тренер) должен иметь виду, что убеждать своих воспитанников доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала занимающихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок занимающихся. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Инструктор по спорту (тренер) должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет инструктора по спорту (тренера). Инструктор по спорту (тренер), работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого инструктора по спорту (тренера), должен любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Инструктор по спорту (тренер) должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

2.1.6. Формы контроля и подведение итогов

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Контроль освоения программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, открытые тренировочные занятия.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа учитываются требованиями для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Одаренные занимающиеся, по решению тренерского совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,7	5,0	4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			16,0	16,0	15,0	15,0
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			5	4	5	4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация воспитательной работы.

Тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Группы комплектуются с учетом физической и технической

подготовленности, возраста, пола и выполнения контрольных нормативов.

Приём в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» на обучение по общеразвивающей программе регламентируется локальным нормативным актом МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Начало тренировочного года устанавливается с 1 сентября.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий.

Основной формой проведения тренировочной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством инструктора по спорту (тренера).

В течение тренировочного года необходимо решать задачи воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки спортсменов являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, Четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример инструктора по спорту (тренера).

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, участия и проведения общественных мероприятий. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями учащихся.

Знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить учащегося к предстоящей трудовой деятельности.

3.2. Планирование работы и оформление документации.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с

учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

Тренировочный процесс планируется на основе данной Программы. В связи с конкретными условиями, по решению педагогического совета школы, в учебных планах, графиках и программах могут быть произведены частичные изменения.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание учебно-тренировочных занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

3.3. Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимися отдельные вопросы техники акробатического рок-н-ролла, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Прохождение тренировочного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся. Например, в группах учащихся 7-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке учащихся 9-12 лет следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше.

Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста

переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса, планируя тренировочные нагрузки, инструктор по спорту (тренер) должен знать, что в период 14- 16 лет у занимающихся происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

В период 17-18 лет у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и развитие костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

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

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

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной

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

В занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия.

4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Правила вида спорта «акробатический рок–н–ролл» (утв. приказом Минспорта России от 07.03.2019 N 191).
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
3. Амелин, А. В. Все о рок–н–ролле. Томск. 2003.
4. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок–н–ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С–П., 2009 – 24 с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
6. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.
7. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996 – 47 с.
8. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
10. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
11. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
12. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
14. Данилов К.Ю. О классификации упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1963, № 8.
15. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
16. Данилов К.Ю. Роль упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1971, № 1.
17. Данилов К.Ю., Николаев Ю.В. Упражнения на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 96 с.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
19. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, №2. – С.16-20.
20. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
16. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М.: Медицина, 1971. – 80 с.
17. Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.

21. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
22. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
23. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
24. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
25. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
26. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе.
27. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
28. Психология. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
29. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
30. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
31. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Международной федерации акробатического рок-н-ролла – World Rock and Roll Confederation (WRRС) – <https://wrrc.dance>.
2. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
3. Официальный Федерации акробатического рок-н-ролла России – <https://fdsarr.ru>.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>