

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА»

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

**АКРОБАТИЧЕСКИЙ
РОК-Н-РОЛЛ**

Срок реализации Программы – 8 лет



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

ББК 75.113

П78

Авторский коллектив:

Р.Н. Терехина, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

Е.Н. Медведева кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

Е.С. Крючек, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

А.О. Воробьев, Президент Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла», кандидат юридических наук;

Т.Н. Быстрова, Заслуженный тренер России;

В.С. Терехин, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

И.В. Гинкевич, главный хореограф Департамента физической культуры и спорта города Москвы, заслуженная артистка России;

В.А. Иванов Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта России.

Рецензенты:

О.А. Двейрина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Т.К. Сахарнова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Программа спортивной подготовки по виду спорта
П78 акробатический рок-н-ролл. — М.: Спорт, 2016. — 112 с.

ISBN 978-5-9907240-7-5

Программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее — Программа) содержит теоретический, методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов. В Программе отражены все ключевые компоненты физической, технической, психологической, теоретической подготовки спортсменов и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности.

ББК 75.113

ISBN 978-5-9907240-7-5

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	99
IV. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ.....	106
ЛИТЕРАТУРА.....	108