

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

***АКРОБАТИЧЕСКИЙ
РОК-Н-РОЛЛ***

Сборник

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

«Спорт»

2016

ББК 75.113

Сборник

Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Сборник — «Спорт», 2016

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

© Сборник, 2016
© Спорт, 2016

Содержание

Пояснительная записка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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

Срок реализации Программы – 8 лет

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)

Пояснительная записка

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

Современная технология подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла основывается прежде всего на практическом опыте каждого отдельного тренера и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высокого уровня чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне.

Дальнейший прогресс развития рок-н-ролла сдерживает отсутствие эффективной целостной системы функционирования вида спорта, элементы которой должны иметь научную базу.

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта должен развиваться в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, а также с учетом своих специфических особенностей.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Акробатический рок-н-ролл относится к сложно-координационным видам спорта, поэтому необходимо выделить тенденции, характерные для них:

- совершенствование правил соревнований, что является инструментом развития этих видов спорта;
- расширение географии стран, претендующих на медали на крупных стартах и обострение соревновательной конкуренции;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых оригинальных элементов;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- совершенствование компонентов исполнительского мастерства (сложности, композиции, технического и артистического исполнения);
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов в годичном цикле подготовки;
- стирание раней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в одичном цикле;
- интенсификация научно-исследовательской работы по разработке и обоснованию компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;

– централизация подготовки национальных сборных команд.

– подготовка спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, как система, должна базироваться на специфических принципах:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, в соперничестве.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость, вариативность спортивной подготовки.

3. Принцип индивидуализации, т. е. максимального учета индивидуальных способностей при разработке программы подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения.

4. Принцип оптимальности тесно связан с предыдущими и обуславливается прежде всего особенностями многолетней подготовки. Несмотря на то, что сохраняется направленность спортсмена на достижение максимально возможного результата, он должен обеспечиваться необходимым и достаточно возможным для каждого спортсмена уровнем, исходя из морфофункциональных и психических возможностей с учетом зоны «ближайшего развития» конкретного человека.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Является основополагающим принципом спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством преподавателя-тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Необходимо учитывать, что юный спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсенок не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат. Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип являются:

– правильное составление соревновательных композиций, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности базовых навыков, выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

– формирование активной, творческой личности спортсмена, способной к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

– направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

– основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента физической, технической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат. Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только

в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

В многолетней спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Направленность – разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование мотивации занимающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей юных спортсменов;
- формирование базовых навыков общего и специального назначения;
- изучение и совершенствование базовых элементов;
- определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям акробатического рок-н-ролла как вида спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Направленность – начальная и углубленная специализированная подготовка в акробатическом рок-н-ролле.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание свойств личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие специальных физических и двигательных качеств и способностей;
- повышение функциональных возможностей;
- формирование профилирующих навыков;
- изучение и совершенствование 4 групп танцевальных фигур;
- подготовка к изучению и изучение ряда акробатических элементов;
- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле.

Этап спортивного совершенствования.

Направленность – продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- высокое развитие всех сторон подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсмена;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства.

Направленность – максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- сохранение здоровья спортсменов;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- овладение наиболее сложными элементами соревновательной программы;
- создание оригинальных, зрелищных, конкурентно способных композиций;
- результативная соревновательная деятельность;
- надежность соревновательной деятельности;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Нормативная и правовая база для составления Программы:

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл от 17.12. 2014 г. № 35239.

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).
2. Преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.
3. Вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа составлена на основе требований к структуре к программам спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки и состоит из 4-х частей.

В нормативной части Программы представлены: общие требования к организации тренировочного процесса; режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки; возрастной диапазон зачисления детей на отделение акробатического рок-н-ролла; требования по переводу и зачислению в группы спортивной подготовки на различных этапах подготовки; соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки; перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимых для прохождения спортивной подготовки.

В методической части Программы даны рекомендации по проведению тренировочных занятий, применению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, по содержанию практических и теоретических занятий каждого этапа спортивной подготовки, по организации психологической подготовки, применению восстановительных средств и проведению антидопинговых мероприятий. Программный материал содержания спортивной подготовки носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу по разрядам и видам.

В третьем разделе Программы представлены контрольные и зачетные требования по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, критерии подготовленности лиц и требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.