

**ПРОГРАММА  
спортивной подготовки  
по виду спорта**

---

***АКРОБАТИЧЕСКИЙ  
РОК-Н-РОЛЛ***

# **Сборник**

# **Программа спортивной**

# **подготовки по виду спорта**

# **акробатический рок-н-ролл**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22979547](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22979547)*

*Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический  
рок-н-ролл.: Спорт; Москва; 2016  
ISBN 978-5-9907240-7-5*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Пояснительная записка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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 спортив-



ной 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 спортсменок 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,

техничко-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, спортивно-



го 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.