Муниципальное бюджетное учреждение

**«Спортивная школа № 10» г. Чебоксары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю  Директор МБУ «СШ № 10»  г. Чебоксары  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**М.Ю. Латышева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Минспорта России от 23 августа 2019 г. № 687)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**г. Чебоксары, 2021 год**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……………………….….................................................4 |  |
| 1.1. | Характеристика акробатического рок-н-ролла как вида спорта и его отличительные особенности…………………………………………………………………………………..4 |  |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….……………………...……………6 |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ………….……7 |  |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....…………………..……8 |  |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл »........................................................................9 |  |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл ».......................................................................11 |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «акробатический рок-н-ролл »…………………….………………………………………11 |  |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ………………………………..…………………………13 |  |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….……………………….....………….…14 |  |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………..………………………..……………16 |  |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ………….……..17 |  |
| 2.8. 2.8.1 | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..18  Спортивная экипировка для индивидуального пользования…………………………...20 |  |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки ……………………………………………………………………………………………….21 |  |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………………...….……………21 |  |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………………………………….……………….22 |  |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………………....…………....23 |  |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………….….…23 |  |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………..28 |  |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов ……………………………28 |  |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ……………………………………………………..……..…28 |  |
| 3.5.  3.5.1 3.5.2 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...…………………………………….……..33  Задачи и преимущественная направленность тренировки групп НП………………….42  Задачи и преимущественная направленность тренировки групп ТЭ.………………….42 |  |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……………….………...44 |  |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств ………………………………….…….46 |  |
| 3.8. | Антидопинговые мероприятия …………………………………..….................................46 |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика ………..………………….....………………..…..47 |  |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………………………….48 |  |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».......48 |  |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки..……………….50 |  |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля ……………...51 |  |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.............54 |  |
| 4.5. | Методические указания по организации тестирования……………………...................55 |  |
| 4.6. | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса…………………………………………………………………55 |  |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………………....................57 |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Характеристика акробатического рок-н-ролла** **как вида спорта и его отличительные особенности**

**Из истории развития рок-н-ролла**

Рок-н-ролл, как музыкальная структура, возник из трех больших музыкальных направлений: шуфле-ритм, который принес джаз, кантривестерн – западный стиль и ритм-блюз – музыкальный стиль южных штатов США. Поначалу рок-н-ролл являлся танцем-монологом, особенно у танцоров – выходцев из Африки и Азии. Впоследствии его стали танцевать в линию и в колонну друг за другом. Этот рок-н-ролл был похож на популярный в 60-х гг. танец – летку-енку. В начале 50-х г. стиль танца рок-рол стал претерпевать существенные изменения и становится танцем-диалогом, танцем-общением двух партнеров – мужчины и дамы. Происходит формирование рок-н-ролла как парного танца. Конец 50-х и начало 60-х гг. принесли с собой мощную волну поп-музыки, но в середине 60-х г.г. несколько европейских стран (Швейцария, ФРГ, Франция, Италия) возродили в мире былой интерес к танцу рок-н-ролл. С этого времени и до сегодняшнего дня рок-н-ролл переживает свое второе рождение.

Рок-н-ролл широко развит в европейских странах. Он стал массовым танцем и привлекает в свои ряды людей самого разного возраста.

Практика проведения в различных странах национальных и международных конкурсов показала, что рок-н-ролл собирает многочисленную и широкую по возрастному и социальному составу аудиторию.

Благодаря своей зрелищности и праздничности каждый конкурс рок-н-ролла становится концертом, массовым мероприятием, играя значительную роль в организации досуга, в физическом и эстетическом воспитании подрастающего поколения.

Рок-н-ролл не требует специальных залов, - для занятий пригоден любой спортивный или актовый зал с полом, покрытым досками, паркетом, линолеумом, пр.

**Хобби рок-н-ролл (основные понятия)**

*Хобби рок-н-ролл* – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом, как частью танца, которым занимаются ради удовольствия (как хобби). В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

Все танцевальные фигуры исполняются на любых, пригодных для этого площадках (танцплощадках, дискотеках).

При исполнении полуакробатических и акробатических фигур следует обратить внимание на два момента:

1. Пара должна быть станцована;
2. Фигура – выполняется только там, где для этого существует достаточно места.

Изучение описываемых фигур рекомендуется проводить сначала без музыки, потом под музыку в медленном темпе и, наконец, в быстром темпе. Установленный педагогом порядок фигур должен соблюдаться. Только при абсолютном овладении основами рок-н-ролла танцором можно переходить к самостоятельной импровизации – индивидуальному составлению отдельных композиций на разучивание фигур.

**Акробатический рок-н-ролл** относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, берущей начало от линди хопа. Но, в отличие

от линди хопа, акробатический рок-н-ролл — это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку

с хореографическими и акробатическими элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей только из девушек или женщин, и в группе, состоящей из пар юниоров или взрослых ("формейшн"). История

Танцевальный рок-н-ролл появился в середине 50-х г. XX в. и был импровизированным танцем.

Официальным днем рождения танцевального рок-н-ролла принято считать 13 апреля 1954 года – день, когда на экраны США вышел фильм с участием Билла Хейли с его знаменитой песней «Рок вокруг часов» («Rock around the clock»).

С 60-х годов стали проводиться различные самостоятельные конкурсы исполнителей танцевального рок-н-ролла.

В начале 70-х годов произошло событие, в корне изменившее всю дальнейшую историю развития танцевального рок-н-ролла. Швейцарский хореограф объединил специфические рок-н-рольные танцевальные движения в единый законченный орнамент и, тем самым, прописал азбуку современного рок-н-ролла. И с тех пор рок- н-ролл стал уже не просто дискотечным танцем, а красивым и сложным видом спорта.

В 1974 году четыре страны - Италия, Франция, Германия и Швейцария - основали Европейскую рок-н-рольную ассоциацию (ERRA). Через некоторое время к ней присоединились Австрия, Голландия, Дания и Швеция, а ещё через два года - Канада, и Европейская ассоциация превратилась уже во Всемирную (WRRA).

Однако параллельно существовала ещё одна международная рок-н-рольная организация – Всемирная федерация джазового танца (FMDJ). В 1984 году эти две организации объединились, образовав современную Всемирную рок-н-рольную конфедерацию (WRRC) – единственную на сегодняшний день организацию, которая объединяет спортсменов акробатического рок-н-ролла со всего мира.

В настоящее время в WRRC входят более 35 стран, в числе которых есть и Россия.

Акробатический рок-н-ролл в России

Развитие акробатического рок-н-ролла в России началось с Москвы, где в июне 1986 года открылась первая секция в ДСО "Локомотив", и был создан первый специализированный рок-н-рольный клуб, а в 1987 году уже прошел первый официальный турнир. Этот период неразрывно связан с именем Алексея Борисовича Голева – известного хореографа и организатора Московского рок-н-рольного клуба.

Акробатический рок-н-ролл продолжает активно развиваться в 8 федеральных округах и более 30 регионах России. В стране проводится более полутора десятков самых различных международных и национальных соревнований, самыми престижными из которых являются: чемпионат мира и Европы, первенство мира и Европы, Мировой Мастерс, чемпионат, первенство и Кубок России.

Общероссийскую общественную организацию «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла» (РосФАРР) с июня 2014 года возглавляет руководитель Департамента физической культуры и спорта города Москвы Алексей Олегович Воробьев.

РосФАРР аккредитована Министерством спорта Российской Федерации и наделена статусом общероссийской спортивной федерации по виду спорта «акробатический рок-н-ролл». РосФАРР осуществляет свою деятельность на всей территории Российской Федерации и занимается управлением развития акробатического рок-н- ролла как вида спорта на федеральном уровне.

**Классификация средств акробатического рок-н-ролла**

В основу деления упражнений акробатического рок-н-ролла был положен педагогический признак, представляющий направленность упражнений в соответствии с решением определенных задач этого вида спорта.

Современная направленность акробатического рок-н-ролла, литературные данные, опыт практики дают возможность представить все виды упражнений рок-н-ролла.

хореография

акробатика

Упражнения акробатического рок-н-ролла

Слово педагога

музыка

ОРУ

соревновательные

Специально-подготовительные

Подводящие

Развивающие

Все средства акробатического рок-н-ролла разделены на основные и вспомогательные.

К основным средствам относятся: упражнения хореографии, акробатические упражнения и упражнения рок-н-ролла, к вспомогательным средствам относятся музыка и слово педагога. Группа упражнений акробатического рок-н-ролла подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-подготовительные и соревновательные. Группа специально-подготовительных упражнений включает в себя подводящие и развивающие упражнения.

К группе общеразвивающих упражнений относятся любые технически сложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений тела, кратковременно и продолжительно и решают основную задачу подготовки организма занимающихся к специальной деятельности характерной для тренировки по рок-н-роллу.

Специально-подготовительные упражнения – предназначены для обучения и развития физических и волевых качеств и отобранные применительно к требованиям избранного вида спорта. Их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые следует выполнять, главным образом, осваивая форму, технику движений; вторые - развивая функциональные возможности (быстроту, ловкость, силу и т.д.). Например, для исполнения трюков подводящие упражнения – акробатические элементы, развивающие упражнения – упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, то есть для всех мышечных групп. Для исполнения танцевальных фигур развивающими являются упражнения хореографии и танцевальных шагов.

Группу соревновательных упражнений составляют специальные упражнения, присущие данному виду спорта и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае акробатического рок-н-ролла. Соревновательные упражнения для начинающих следует применять тогда, когда им впервые разрешается выступать в соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии, где базовой подготовкой является классический экзерсис. Многообразие хореографических упражнений способствует:

- развитию двигательных возможностей спортсменов в акробатическом рок-н-ролле;

- повышению качества и выразительности исполнения;

- воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит с хореографическим творчеством, развивает любовь к искусству и танцам.

Помимо упражнений, присущих собственно акробатическому рок-н-роллу и хореографических упражнений, этот вид спорта невозможен без акробатической подготовки, так как в современном рок-н-ролле она является неотъемлемой частью соревновательной композиции. Помимо акробатики непосредственно в парах необходимо также заниматься и индивидуальной акробатикой.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств. Гибкости, подвижности нервных процессов. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве, тренирующие вестибулярный аппарат.

Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает настроение занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом.

Так же, восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, и требует внимания, наблюдательности, сообразительности, тем самым улучшается педагогический процесс. Подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала. На каждом занятии реализуется единство содержательного, методического и организационного материала. Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальные размер 4/4 и присуща стилю рок-н-ролла. Начальный этап подготовки лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт./мин. и постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт./мин.

Слово педагога, как средство или метод направленного воздействия на обучаемых лиц, применяется в комплексе с упражнениями, музыкальным сопровождением занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово – основной компонент этого комплекса.

Убеждение словом – это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт обучающихся. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к занимающимся.

Представленная классификация средств акробатического рок-н-ролла дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение в зависимости от направленности педагогических задач: для развития координационных способностей, мышечные силы, гибкости, быстроты движения, выносливости, а так же для умения напрягать и расслаблять определенные группы мышц. При этом создаются условия анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Программа МБУ «СШ № 10» г. Чебоксары (далее -спортивная школа) по фитнес-аэробике (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробике (далее ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской федерации от 01.04.2015 г. № 305 , разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации ль 19.06.20012 г. № 607, определяющих в соответствии с ФЗ условия и требования к спортивной подготовке в организациях ее осуществляющих.

В программе представлена модель построения многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (ТЭ), этапа спортивного совершенствования (СС) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа включает методическую и нормативную часть, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Последовательность излагаемого программного материала по этапам подготовки соответствует требованиям ФССП, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

-история развития вида спорта акробатического рок-н-ролла;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения соревнований фитнес-аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнес-аэробике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фитнес-аэробикой;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта**:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники и тактики акробатического рок-н-ролла;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по акробатического рок-н-ролла.

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта акробатический рок-н-ролл производится на основе и с учетом требований, вступительных, контрольных и переводных нормативов ФССП по виду спорта акробатического рок-н-ролла и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию спортсменов.

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по акробатическому рок-н-роллу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по хореографии при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по акробатическому рок-н-роллу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по акробатическому рок-н-роллу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

**1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по акробатическому рок-н-роллу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в акробатическом рок-н-ролле содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по акробатическому рок-н-роллу предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 1).

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*На этапе начальной подготовки* решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

– освоение основ техники по виду спорта лыжне гонки;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

*На тренировочном этапе* решаются следующие задачи:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;

– приобретение соревновательного опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл

;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов;

– определение спортивной специализации.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* решаются следующие задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

– достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

– поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;

– сохранение здоровья спортсменов.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает тренировочные и спортивные мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

*Нормативная часть программы включает в себя:*

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

-планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».**

Спортивная школа осуществляет тренировочный процесс в соответствии с уровнями программы по акробатическому рок-н-роллу – этапами спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки (нормативный срок освоения до 3 лет);

– тренировочный этап (нормативный срок освоения до 5 лет);

– этап совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок освоения без ограничений).

Каждый этап подготовки имеет свою продолжительность, минимальный возраст зачисления и минимальную наполняемость групп.   *Таблица №2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  **мальчики девочки** | | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 11 | 10 | 2 |

Продолжительность освоения программы спортивной подготовки рассчитана на 8 лет и более, для спортсменов от 6 до 21 года (и старше - на усмотрение администрации СШ, при стабильно-высоких результатах показанных за год).

На этап совершенствования спортивного мастерства первичный прием спортсменов не проводится. На данном этапе продолжают обучение спортсмены, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы спортивной подготовки может быть увеличен на 1 год, так же спортивная школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

***Требования к количественному составу групп.***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу приведены в *таблице № 3*

**Количественный состав группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min  в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 12 | 20 | 30 |
| 2 год | 12 | 20 | 24 |
| 3 год | 12 | 18 | 24 |
| Т (СС) | 1 год | 5 | 18 | 20 |
| 2 год | 5 | 16 | 16 |
| 3 год | 5 | 14 | 16 |
| 4 год | 5 | 10 | 14 |
| ССМ | Весь период | 2 | 6 | 8 |

***Требования к качественному составу групп*** *разработаны в соответствии с требованиями* федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в *таблице № 4.*

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах**

**спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

Построение процесса спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (Таблица 5).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Объем физической нагрузки в том числе: (%) | 39-57 | 34-46 | 46-58 | 48-60 |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-39 | 10-14 | 10-14 | 10-13 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 13-17 | 18- 24 | 18 - 24 | 20 - 27 |
| Виды не связанные с физической подготовкой:  (%) | 43-57 | 46-60 | 35-49 | 33-46 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 32-44 | 32-44 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1-3 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0-2 | 6-8 | 18 - 20 | 18 - 20 |

# 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

# по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования,* в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» представлены в таблице № 6.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ(СС) | | ЭССМ |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Контрольные** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Отборочные** | **-** | **-** | **4** | **5** | **5** |
| **Основные** | **-** | **-** | **1** | **3** | **3** |

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта акробатический рок-н-ролл;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта акробатический рок-н-ролл;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Как вид спорта акробатический рок-н-ролл /номер-код вида спорта: 1500001411Я / выделяет свои спортивные дисциплины.

Наименование спортивной дисциплины Номер-код спортивной дисциплины

(в соответствии с ВРВС)

М класс – микст 1500011811Л

А класс – микст 1500021811Я

В класс – микст 1500031811Я

Формейшн – микст 1500041811Я

Формейшн 1500071811Б

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в акробатическом рок-н-ролле многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание медалей, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждается приказом директора спортивной школы и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов тренировочного процесса. (Таблица 7).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| Этап начальной подготовки | до года | 4,5 |
| свыше года | 6 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 8 |
| свыше двух лет | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 16 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 18 |

Тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов тренировочного процесса (Таблицы 2, 7).

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

***Медицинские требования***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фитнес-аэробике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***Возрастные требования.***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

***Психофизические требования.***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 8.

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| 1. В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в акробатическом рок-н-ролле от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 9 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по акробатическому рок-н-роллу на разных этапах спортивной подготовки.

*Таблица № 9*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**\*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 208 | 260 | 260 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в акробатический рок-н-ролл многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 6).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам акробатический рок-н-ролл;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам акробатического рок-н-ролла;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 10).

**Перечень тренировочных сборов по фитнес-аэробике.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| ВСМ | СС | ТЭ | НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

**Спортивный инвентарь для акробатического рок-н-ролла:**

*Соревнования в дисциплине Степ-аэробика проводятся с использованием степ-платформ.*

Требования к специфике степ-платформ:

- в возрастной категории мужчины, женщины - минимальная высота степ-платформ составляет 20 см.;

- в возрастной категории юниоры и юниорки - высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см.;

- в возрастной категории юноши и девушки максимальная высота степ- платформы составляет 15 см.

При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ- платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Нельзя допустить, чтобы угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу был менее 90°.

Не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

**Костюм для выступления**

*Костюм для дисциплин Аэробика и Степ-аэробика:*

- обтягивающий комбинезон;

- обтягивающий костюм из двух частей: топ и брюки (велосипедные брюки, легинсы);

- специальная обувь для аэробики или кроссовки,

- аксессуары: колготки, высокие носки, напульсники, пояса.

Участники могут менять костюм перед каждым следующим туром, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм. Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине. Размер логотипа спонсора на костюме максимум - 5 см х 10 см. Разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, медицинские тейпы, пластыри и т.п.)

Костюмы должны соответствовать возрасту спортсменов.

*Неприемлемым костюмом считается, костюм, если он не соответствует следующим требованиям:*

- вырез на груди до середины грудной кости, рубашка у мужчин может быть расстегнута не более чем до середины грудной кости;

- вырез на спине - до линии талии;

*Запрещается:*

- костюмы, ассоциирующиеся с нижним бельем или купальным костюмом;

- масло для тела, краска для тела;

- чрезмерное использование косметики для тела и волос, агрессивный макияж;

- любой реквизит: стулья, мячи, палки, цепи и т.д.

- снимать элементы костюма/аксессуары во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды.

*Однако, работа с элементами костюма (подъем шляп), не запрещается.*

- меняться одеждой (свитера, кепки) во время выступления;

- ронять элементы костюма или аксессуары на пол.

*Костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).*

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать *таблице 11*. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в личное пользование занимающихся, представлена в *таблице 12.*

**Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 7. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 9. | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа) | штук | 16 |
| 10. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |

**2.8.1 Спортивная экипировка для индивидуального пользования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной  экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного  мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

***Требования к количественному составу групп.*** Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Количественный состав групп определяется в соответствии с таблицей № 2 настоящей программы.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из числа кандидатов по результатам отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей физической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле. В процессе отбора в группы этапа начальной подготовки следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям акробатическим рок-н-ролл;

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками (наличие медицинской справки);

- для детей: наличие согласия родителей и успеваемость в образовательной школе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, учебная нагрузка, требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице № 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице № 20-23.

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и утверждается руководителем спортивной школы.

**2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта «акробатическом рок-н-ролле» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. *Подготовительный этап (базовый)*

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

*2) Специальный подготовительный этап*

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «акробатический рок-н-ролл» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

**1. Общепедагогические** (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

**2. Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

**3. Методические:**

- опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2**-**3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;

- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Основным **средством** спортивной подготовки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально-подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

*Общеподготовительные упражнения* или упражнения общей физической подготовки направлены на развитие основных качеств спортсмена – силу, выносливость, гибкость, координацию. Для совершенствования общей физической подготовки широко используется средства атлетической гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта.

*Специально-подготовительные* упражнения или упражнения специальной физической подготовки должны иметь сходство с основными по характеру деятельности спортсмена. В аэробике они призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению элементов и соединений. К числу специально-подготовительных следует отнести и упражнения, направленные на формирование рок-н-рольного стиля, воспитание выразительности и артистичности (хореография, танцы, пантомима).

***Методы тренировки в акробатическом рок-н-ролле.***

Для тренера по акробатическому рок-н-роллу важно уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений.

Основные методы и принципы изучения новых движений:

**- линейное программирование** реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы акробатического рок-н-ролла.

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2)выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3)осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4)осваивать сочетания движения рук и ног;

5)осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

***-* Оперативный комментарий и пояснение** тренера играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и **поточный метод** выполнения упражнений.

**- Визуальное управление группой**, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

-«Внимание!» – одна или две руки подняты вверх-наружу.

∙«Начало!» – одна рука согнута над головой ладонью вниз.

-«Налево, направо» – рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

-«Вперед!» – одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

-«Назад!» – обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

-«Стоп!» – руки скрестно перед грудью.

-«Марш!» – руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

-«Добавить» – руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

-«Соединить» – слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

-«Темп» – руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки – над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

-«Отлично!» – руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

-«Обратный счет» – рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4» – четыре пальца раскрыты, «3» – три, «2» – два. Счет «1» не указывается.

-«Поворот» – круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К **невербальным методам** управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п.

- ***Самоконтроль действий***

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера. В связи с этим возникает еще одна важная проблема – как показывать упражнения? Всегда ли нужно это делать лицом к занимающимся, в зеркальном отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся. Огромную помощь при этом оказывают зеркала, наличие которых в залах для проведения акробатического рок-н-ролла не только улучшает дизайн, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, лучшего контакта с занимающимися. Однако длительное выполнение тренером упражнений спиной к ним может вызвать у некоторых из них отрицательную реакцию. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

***- Симметричное обучение,***  движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, в результате которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), а другая – в подчиненную (недоминирующую).

Наиболее характерным выражением двигательной асимметрии является преимущественное использование им правой или левой руки, что получило название право- и леворукости. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, лучше всего осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип рационально использовать при индивидуальном подходе, а вот на занятиях с большой группой, когда приходится выполнять различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей – правши. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации.

**Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в акробатическом рок-н-ролле.**

Для составления основных *(соревновательных) упражнений* в аэробике кроме обязательных элементов используют, так называемые, “звездные” элементы. При идеальном исполнении этих элементов общий балл увеличивается.

Основные **методы,** используемые при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

При разучивании связок элементов используются методы работы в базовой аэробике:

***Метод «Линейная прогрессия»***– разучивается первое движение, затем второе, затем третье, затем четвертое и все объединяется в целую комбинацию.

А А+Р Б Б+Р В В+Р

***Метод «От головы к хвосту»-****в*начале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем – Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение повторяют многократно. Затем разучивается новое движение – В, после чего следует тренировка соединения Б – В (упражнение А не повторяется), далее следующее – Г, Д и т.д.:

А Б В Г

А+ Б Б +В В+Г

***Метод «Зигзаг»*** состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений. Ниже схематично представлена данная методика организации отдельных элементов:

А Б В Г

А+ Б А + Б +В А + Б + В + Г

А + Б + Г + А

Б + В + Г + А

Б + В + А + Г

***Метод «Сложение*».** Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются в строгой последовательности.

А Б В Г Д

А+Б А+Б+В А+Б+В+Г А+Б+В+Г+Д

***Метод «Деления».***В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А 8 |  | Б 8 |  | В 8 |  | Г 8 |  | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А 4 |  | Б 4 |  | В 4 |  | Г 4 |  | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | А 4 + Б 4 + В 4 + Г 4+ … | | | | | | |  |

***Метод «Блоков»*** используется при разучивании большого объема материала: несколько движений соединяются в блок № 1, № 2 и т.д., разучив несколько блоков, тренер может объединить их по ходу аэробной части, ВГ менять местами и т.п.

А Б А+Б В Г В+Г АБ ВГ

|  |
| --- |
| СВЯЗКА - АБ + ВГ |

***Метод «Замены повтора»***разучив простой блок – матрицу, тренер по ходу аэробной части заменяет повторения элементарных базовых шагов на более сложные, но соответствующие им по количеству музыкальных ударов и направлению движения. Метод позволяет учащимся быстро и успешно овладевать сложной хореографией.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.4, 2.6, 2.7 настоящей Программы.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического**

***Врачебный контроль*** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям  акробатическим рок-н-роллом,  оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой  доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

       С целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

       При поступлении в МБУ «СШ № 10» г. Чебоксары спортсмен представляет справку о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно- физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

       Врач  анализирует объективные данные медицинского контроля  (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в составлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

       Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму для детей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

**Комплексное тестирование, как метод врачебно-педагогического контроля.**

       В целях объективного определения перспективности занимающихся акробатическим рок-н-роллом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2мх раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

       Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

      1-день 1) оценка  морфотипических  внешних  данных;

      2-день 1) оценка хореографической подготовленности;

                  2) оценка общей физической подготовленности;

      3-день 1) оценка специальной физической подготовленности;

       Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с тренировочных групп.

       В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях, иметь возможность размяться и начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

**Оценка морфотипических внешних данных.**

*Таблица №14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Компоненты  оценки | Требования  (в скобках-для мальчиков и юношей) | | Сбавка, баллы |
| 1 | Длина тела | Возраст, годы | Длина тела, см | За каждый лишний или  недостающий 1,0см –  сбавка 0.1 балла;  за 0,5 см – 0,05 балла |
| 7 -8  9 – 10  11 -12  13 -14  15 – 16  17 - 18 | 118 – 130  128 – 140  135 – 155  150 – 160  156 – 166  158 - 168 |
| 2 | Индекс Брока  Вес= рост -100 | Длина тела, см | Индекс Брока,  отн. ед. |  |
| 120  - 125  126 – 130  131 – 135  136 – 140  141 – 145  146 - 150  151 – 155  156 – 160  161 – 165  166 - 170 | 2 – 5  6 – 9  9-10 (8 – 9)  11 – 12 (10 – 11)  13 – 14 (12 – 13)  15 – 16 (14 - 15)  17 – 18 (16 – 17)  19 – 16 (17 - 14)  17 – 15 (15 – 13)  19 – 14 (14 – 12) | За каждый лишний 1.0 кг  веса сбавка 1.0 балл.  за 100г. – 0,5 балла |
| 3 | Пропорциональность. | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения  вертикальных размеров головы, шеи, туловища,  рук, ног. | | Незначительные нарушения –  0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 4 | Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | | Незначительные нарушения –  0,5 балла, значительные – 1,0 балл |
| 5 | Осанка | Правильная осанка | | Незначительные нарушения 0,5  балла, значительные – 1,0 балл. |

**Оценка  хореографической подготовленности**

*Таблица №15*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Содержание норматива |
| Урок хореографии | \**Demi  plie*  (полуприсед. )  \* *Grand plie*  (присед )   по всем позициям с движениями рук, наклонами и др |
| \* *Batlement tendu*  (выставление ноги на носок ( на точку )  \* *Batlement tendu*  (резкий подъем ноги на 25-45?) по всем  позициям, в сочетаниях с другими движениями |
| \*  Rond de jambe par terre (круговое движение ногой).  \*  Rond de jambe  en I air  (круговое движение голенью)  в разных вариантах и в  сочетаниях с другими движениями |
| *\*  Batlement fondu*( плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?),  *\*  Batlement frappe;  battlement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25?, 45?)*  *во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями* |
| *\*  Grand battlement jete (махи)*  на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями |
| Танцевальная  Подготовка | Народно-характерные танцы, Современные танцы |
| Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) |

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с  правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

**Оценка двигательной  асимметрии**

       Учет особенностей двигательной асимметрии: предполагает определение величины ее  проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, так называемого коэффициента асимметрии (А):    A=   Pr - Pl    х100  где,

Р

        Pr. – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

       Pl. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не ведущую (не удобную) сторону.

       P – сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10 % считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

       У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении упражнений в правую и левую стороны.

       В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений входят:

      1. Равновесие на одной ноге.

      2. Одноимённый поворот на 3600

      3. Наклоны

      4. Подскоки

      5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых)

      6. Прыжки касаясь

      7. Закрытый и открытый прыжки

      8. Прыжок выпрямившись с поворотом на 450

       В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5-6 повторений не ведущей.)

       В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

***Психологический контроль*** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

***Биохимический контроль*** включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов.

**Общая физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения. Понятия строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты: направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.  
Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.  
Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.  
Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.  
Перестроение из колонны по одному, в несколько колонн, поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Общеразвивающие упражнения.**Упражнения без предмета.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа;

- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

- то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойки ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами:

- наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем:

- в стойке ноги врозь, в стоике ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.  
Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой приседы и приседы в быстром и медленном темпе;

- то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед- книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном 'темпе увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях:

- стоя, сидя, лежа, в висах, упорах;

- то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем*:

- из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

*Упражнения с предметами*.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны, то же одной рукой;

- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;

- броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой;

-приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;  
- прыжки через мяч;

- движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками;

- наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг):

- из различных исходных положений (руки внизу  
вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки, то же двумя руками;

- круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

*Упражнения на снарядах.*

Гимнастическая скамейка, в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой), сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.  
Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной) к стенке поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания, стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с  
захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.  
Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

*Упражнения из других видов спорта.*

*Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;

- ходьба на скорость (до200м);

- чередование ходьбы и бега, семенящий бег.

- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин);

- кроссы от 500 до1500м;

- бег с изменением скорости, бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта;

- прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега.

*Плавание:*

- плавание различными стилями без учета времени и прыжки в воду;

- проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

- старт в воду с бортика и с тумбочки, прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

*Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

*Спортивная гимнастика*: виды кувырков и стоек.

**Специальная физическая подготовка (для всех групп).***Упражнения для развития амплитуды и гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением

(из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой), наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*Упражнения вдвоем* (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Примечания:*

Упражнения включаются в каждый урок:

- Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

*Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы:

- с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами и бега в чередовании с остановками на носках;

- упражнения на рейке гимнастической скамейки;   
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;

- прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Различные прыжки:

- со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек.-8., и т.д.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из стойки ноги вместе на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди -подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-Змин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие высоту постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.).

*Упражнения для развития координации движений.*

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Хореографическая подготовка (для всех групп)**

Рок-н-ролл своим названием как бы командует – «качайся и вращайся!». Таков дословный перевод «имени» самого демократичного танца в мире.

Это танец для всех, кто любит жизнь в движении.

Танец изобилует множеством различных поддержек, прыжков, поворотов и вращений, быстрым темпом и поэтому профессиональное исполнение рок-н-ролла требует определенного уровня физической и хореографической подготовленности, гимнастических навыков и акробатических навыков и упорных тренировок.

**Построение и структура комплексов упражнений акробатического рок-н-ролла**

Урок – важнейший компонент учебного процесса. Это – основная форма тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты), составляют единое целое **(рис.2**).

ЗАМИНКА

АКРОБАТИКА

ХОРЕОГРАФИЯ

РАЗМИНКА

Подготовительная основная часть урока заключительная

часть урока часть урока

Рис.2 Схема урока по акробатическому рок-н-роллу

Общие задачи уроков можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике акробатического рок-н-ролла, совершенствование выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной области. К образовательным задачам относится также усвоение знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивных занятий, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Это обусловило деление урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся.

Упражнения акробатического рок-н-ролла способствуют технике движений акробатического рок-н-ролла.

Музыкально-подвижные игры способствуют развитию скоростно-силовых способностей, быстроты, ориентировки в пространстве.

**Особенности занятий акробатическим рок-н-роллом**

Вначале обучающиеся осваивают простые движения, затем – более сложные. От одиночного танца переходят к парному и групповому. По мере освоения отдельных танцевальных движений объединяют их в танцевальные связки. На заключительном этапе обучения составляют композиции. Обучение детей младшего школьного возраста строится на основе принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования. При обучении используют разнообразные методы:

– обеспечение наглядности — показ движений, демонстрация пособий;

– использование слова (вербальные) – объявление, рассказ, указание;

– упражнения – без изменения условий, с изменением условий;

– игровая и соревновательная деятельность.

Так как у обучающихся хорошо развито образное мышление, при обучении мы рекомендуем педагогам пользоваться:

– наглядными пособиями (рисунки, фотографии, кино- и видеоролики), просматривание которых помогает обучающимся лучше освоить технику движений;

– имитациями: подражать действиям животных, насекомых и др.;

– вербальными методами, которые помогают обучающимся точнее воспроизводить физические упражнения, осмысленно и правильно выполнять их;

– образами, в томчисле в названиях движений – «лягушка», «ковырялочка» и пр.

Рекомендуется использовать повторения. Однако многократное повторение одного и того же упражнения быстро утомляет детей. Поэтому повторение следует разнообразить соревновательным элементом. Например, детям можно предложить задание: «Кто лучше всех выполнит это танцевальное движение?».

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством развития координации.

**Танцевальные позиции акробатического рок-н-ролла**

1. **Закрытая позиция.** Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии 15-25 см, правая рука партнера лежит на середине талии партнерши, левая рука дамы свободно лежит на правом плече партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены в замок на уровне плеча партнерши. Замок находится на одинаковом расстоянии от корпуса партнеров.
2. **Позиция променада.** Отличается от закрытой позиции (друг против друга) тем, что партнеры развернуты к соединенным рукам относительно предыдущей позиции на 45º (направление взгляда между плечом и замком).
3. **Открытая позиция** с контактом в одной руке – партнеры стоят анфас по отношению друг к другу на расстоянии натянутых соединенных рук, положение корпуса и бедер и ровное, в ногах – три линии: первую образуют левая нога партнера, вторую – правые ноги партнеров и третью – левая нога партнерши (бросок левой ногой партнера идет мимо правой ноги партнерши, бросок правой ногой партнера идет в направлении правой ноги партнерши, у партнерши – то же самое).
4. **Открытая позиция с контактом в двух руках, а также руки скрестно.** Открытая позиция с контактом в двух руках отличается от предыдущей только контактом в двух руках. Позиция «руки скрестно» отличается от предыдущей тем, что в ней партнер левой рукой держит левую руку партнерши, а правой – правую, тогда как в позиции с контактом в двух руках соединенные руки партнеров образуют две параллельные линии.
5. **Теневая позиция (друг за другом) –** то же, что открытая позиция с контактом в одной руке, только партнерша стоит за спиной.
6. **Позиция с опорой на бедро** – партнеры стоят рядом в одном ракурсе, левой рукой на уровне талии партнерши, партнер снизу за кисть держит левую руку партнерши, а правая рука партнер с правой кистью «в замке» лежит у нее за спиной на ее правом бедре. Партнерша стоит чуть впереди.
7. **Позиция с опорой на плечо партнера** – партнерша стоит сзади партнера, левая рука партнера свободна, правой рукой он держит правую руку дамы за кисть на уровне ее талии.

**Ведение в паре**

Ведение в паре – задача партнера. Чтобы можно было хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинными мягкими, тянущими движениями. Руки партнеров все время находятся как бы в противодавлении, для того, чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. В рок-н-ролле партнер – импровизатор всего танца, дама же импровизирует в определенных пределах, в основном она подчиняется партнеру.

**Эмоциональный характер танца**

Эмоциональный характер рок-н-ролла сродни характеру русских переплясов. Он отличается своей зажигательностью, «куражом»; техническая сложность танцевания как бы подстегивает эмоции спортсменов, приносит в их программы радость и удаль. Желание исполнять свой танец веселее, задорнее, технически сложнее соперника – характер особенность исполнения рок-н-ролла. Танец – это радость, веселье, а трюк – шутка, пик удовольствия. Акробатика не является самоцелью в рок-н-ролле, она его украшение, его кульминация.

**Костюм**

В хобби рок-н-ролла одежда не играет существенной роли, если в танце нет акробатики, если же она есть, то необходима спортивная одежда для партнерши – купальник (можно с короткой юбкой), для партнера – комбинезон или брюки с рубашкой. Обувь – гимнастические чешки или мягкие тренировочные спортивные тапочки.

**Техника основного хода**

*Основной шаг* – ход – ритмическая интерпретация музыки. При танце рок-н-ролл говорят о различной технике основного хода: 4-х, 6-ти, 7-ми, или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-частного основного хода, называемого также сингл-тайм. Из него потом развился распространенный ныне 6-частный основной ход (дабл-тайм). В определенной форме 6-частный основной ход также известен как буги.

8-частный основной ход (трипл-тайм) сегодня танцуют как джайв на всех турнирах бальных танцев, как пятый латиноамериканский танец.

7-частный основной ход – самая трудная форма танца рок-н-ролла. Он называется также прыжковым и требует очень много сил и выносливости.

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-частными основными ходами.

Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что вначале с ними следует разучивать 6-частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить, к изучению материала легко перестраиваться, с 6-частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и 6-частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла – 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта. При 6-частном (также называемом 6-дольном) основном ходе на каждый тактовый удар в танце делается один акцент, при 7-частном основном ходе второй тактовый акцент делится на две части (синкопы), и таким образом из 6-ти частей получается 7. Оба описанных основных хода сравниваются на основе счетного способа, так что можно увидеть, что танцор исполняет 6-ти и 7-частный основной ход. Возможн также

другие комбинации основного хода.

**Шестичастный основной ход (Дабл-тайм)**

На этом строятся все фигуры рок-н-ролла. Этим 6-частным основным ходом следует овладеть каждому танцору рок-н-ролла.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Способ счета | Ритм | Партнер | Партнерша |
| 1. | 1 (назад) | 1/4 | Левая нога (ЛН) вверх и шаг на полстопы назад | Правая нога вверх и шаг на полстопы назад |
| 2. | 2 (на месте) | 1/4 | Подъем правой ноги (ПН) и шаг на месте. Центр тяжести на правой ноге. | Подъем левой ноги и шаг на месте, центр тяжести на левой ноге. |
| 3. | 3 (бросок) | 1/4 | Бросок левой ногой | Бросок правой ногой |
| 4. | 4 (на месте) | 1/4 | Центр тяжести на левой ноге | Центр тяжести на правой ноге |
| 5. | 5 (бросок) | 1/4 | Бросок правой ногой | Бросок левой ногой |
| 6. | 6 (на месте) | 1/4 | Центр тяжести на правой ноге | Центр тяжести на левой ноге |

Дополнение.

При 6-частном основном ходе на каждый акцент (1/4) исполняется один шаг или бросок. Шаг назад делается очень маленький, на полстопы позади опорной ноги. Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» поднимается вверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем до колена опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекатывается до пятки. Подъем ноги происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекатывается наверх через пальпы. Таким образом. при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед и вниз (10-15 см от пола) и акцентировано возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги выпрямляются полностью. Акцент на шаге делается не стопой в пол, а резким выпрямлением колена.

**Семичастный основной ход шпрунг-шрит (конкурсный прыжковый)**

7-частный основной ход - собственно конкурсный ход. Техника броска в нем остается такой же, как и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода от хобби хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге, в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход. Для удобства обучения мы начинаем его из-за такта на «пять», чтобы основные броски на «раз» и на «три» соответствовали первой и третьей музыкальной долям. Такой способ удобен при обучении.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Способ счета | Ритм | Партнер | Партнерша |
| 1. | «и» | 1/16 | Подъем на ПН; ЛН наверх вдоль ПН | Подъем на ЛН; ПН наверх вдоль ЛН |
| 2. | «пять» | 3/16 | ЛН кик и опускание на ПН; ЛН возврат и подъем на ПН | ПН кик и опускание на ЛН; ПН возврат и подъем на ЛН |
| 3. | «и» | 1/16 | ЛН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола: ПС движется на пальцы | ПН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола; ЛС движется на пальцы |
| 2/16 | Перенос веса на ЛН, ПС переходит на пальцы и поднимается немного вверх | Перенос веса на ПН, ЛС переходит на пальцы и поднимается немного вверх |
| 4. | «шесть» | 1/16 | ПН – активный степ | ЛН - активный степ |
| 5. | «и» | 1/16 | Подъем на ПН;подъем ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску) | Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску) |
| 6. | «раз» | 2/16 | Опускание на ПН; ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском | Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском |
| 1/16 | Акцент в этом положении | Акцент в этом положении |
| 7. | «и» | 1/16 | Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол) | Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол) |
| 8. | «два» | 3/16 | ЛН - степ | ПН - степ |
| 9. | «и» | 1/16 | Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску) | Подъем на ПН, ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску) |
| 10. | «три» | 2/16 | Опускание на ЛН;ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском | Опускание на ПН, ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском |
| 1/16 | Акцент в этом положении | Акцент в этом положении |
| 11. | «и» | 1/16 | Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол) | Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол) |
| 12. | «четыре» | 3/16 | ПН - степ | ЛН - степ |

Примечание: схема основного хода дана в движении на месте, без продвижения вперед или назад.

«Кик» - бросок;

«И» - начало движения из-за такта или из-за основной доли, при определенном способе счета употребляется как промежуточная доля;

«Степ» - шаг ногой (с весом);

«ПН» - правая нога»

«ЛН» - левая нога;

«ПС» - правая стопа;

«ЛС» - левая стопа.

Часть хода с 1 по 5 («и пять и шесть») образуют комбинацию «кик бол ченч».

«Бол ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе.

Разделение по ритмическим акцентам делается произвольно, но только в этих пределах. Подъем на опорной ноге почти не отражается на общем подъеме корпуса

**Простые танцевальные фигуры**

Следующие описанные танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). Внутри они ограничиваются 6(7) движениями. Кроме того, при хорошем ведении партнером эти фигуры можно танцевать с партнершей без предварительной «станцовки». Эти элементарные фигуры встречаются в любой танцевальной последовательности. Они также используются в любой танцевальной последовательности и для введения в обучение сложных танцевальных фигур.

**Смена мест**

«Смена мест» означает фигуры, при которых партнеры меняются местами

с поворотом на 180º. Кроме нижеописанных четырех базовых фигур, существует большое количество производных вариантов смены мест.

1. **Верхняя смена**

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. Партнеры меняются, местами не разъединяя рук, при этом партнер делает полповорота вправо вокруг партнерши, на ее место, а партнерша влево на место партнера, и их соединенные руки проносятся над головой партнерши, в результате они оказываются в исходной позиции.

**2. Нижняя смена**

А) исходная позиция – та же, что и при верхней смене. В этой фигуре партнеры также меняются местами, только партнер делает полповорота влево, ведя партнершу вокруг себя, а партнерша полповорота вправо. Левая рука партнера и правая рука партнерши скользят по талии партнера. Партнер, выполнив полповорота, опускает руку партнерши и принимает ее в открытой позиции. Во время выполнения этой фигуры правая рука партнера проходит над сцепленными руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

Б) вместе с вышеописанной нижней сменой существует ее более ранний архаичный вариант. В этом варианте фигура исполняется точно также, с той, разницей, что при исполнении поворота партнер передает руку партнерше из своей левой в правую у себя за спиной и, повернувшись, опять принимает ее левой рукой.

**3. Ворота**

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. В этой смене мест выполняются те же движения, что и в первом варианте нижней смены, только партнер проносит соединенные руки над головой, как бы проходя с полворота влево под аркой, образуемой руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

**4.Двойные ворота**

Исходная позиция – та же, что и в предыдущей фигуре. Партнеры меняются местами не разъединяя рук, при этом партнерша проходит справа от партнера, выполняя полповорота влево под соединенными руками. После этого партнер проходит под этой же аркой, выполняя полповорота влево.

Конец фигуры – исходная позиция.

**5.Сольные вращения на месте**

Существует несколько вариантов вращений. И партнер, и партнерша могут вращаться на месте влево и вправо. Все вращения выполняются на протяжении одного основного хода с контактом или без контакта в соединенных руках.

Вращение вправо легко выполнять, если центр тяжести на правой ноге, а вращение влево, - если центр тяжести на левой ноге; при этом обычно партнерша выполняет вращение вправо на «и 2» (см. описание конкурсного хода), и влево на «и 6». Для партнера все наоборот.

1. *Америкэн спин*

Исходная позиция: открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Партнерша выполняет вращение вправо на 360º, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры: исходная позиция.

1. *Вращение партнерши влево*

Исходная позиция – та же, что и при «америкэн спин».

Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Она выполняет вращение на 360º влево, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры - исходная позиция.

1. *Соло партнерши*

Исходная позиция открытая, с контактом в одноименных руках. Эта фигура отличается от «американ спин» или «вращения партнерши влево» только тем, что партнер дает партнерши темп на вращение, а само вращение выполняется без контакта. На «3» или «4» (см. описание конкурсного хода) партнерша подает правую руку партнеру, которую он принимает левой рукой.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой – партнерши..

1. *Соло партнера*

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнерша выполняет основной ход на месте. Партнер вращается влево или вправо, оставляя руку партнерши в момент начала вращения на 360º на месте, и принимая ее левой рукой на «3» или «4» (см. описание конкурсного хода).

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке – партнерши.

*5.Двойное соло (одновременное вращение партнера и партнерши)*

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Выполняя начало основного хода, партнер на «и 2» (см. описание основного хода) дает темп партнерше на вращение вправо, при этом он вращается влево. Вращение проходят без контакта. Соло партнерши и партнера являются зеркально отраженными.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Эта фигура может также выполняться и из других позиций, например, из «теневой». При этом партнер должен на «5 и 6» (см. описание конкурсного хода) сделать полповорота вправо к партнерше, и из этой позиции они могут выполнять двойное соло.

Все вышеописанные вращения, как сольные, так и двойные, с контактом и без, являются исполнением основного хода в процессе поворота на 360º. При этом бросок свободной ногой, который должен последовать после начала поворота, может быть выполнен, а может быть заменен поджимом свободной ноги на тот же ритмический размер.

**Сложные танцевальные фигуры**

Эти фигуры называются сложными, потому что их трудно разучивать, - есть небольшие отклонения от 6-ти, 7-частного основного хода.

Чтобы танцевать эти фигуры, недостаточно просто хорошего руководства в паре, партнеры должны выучить свои шаги.

1. **Флирт**

Исходная позиция друг против друга, руки скрестно, партнер и партнерша танцуют полностью основной ход. Оба партнера на 1-м шаге сходятся, на 2-м расходятся. Чтобы не мешать, партнер делает свой бросок немного в сторону, а она – между ногами партнера.

Конец фигуры – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки через крест проносятся над головой партнера, и опускается за головой на плечи. Руки партнерши скатываются по предплечьям партнера в кисти – двойной контакт в руках.

1. **Брезель (крендель)**

Эта фигура названа по похожему на крендель соединению рук.

Исходная позиция – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки при движении партнеров друг другу (с поворотом каждого из них на 90º) проносятся над головой и опускаются за голову, далее партнеры расходятся в стороны, находясь в одной линии, но прямо противоположных ракурсах, при этом правые руки партнеров, переплетаясь, скользят в положение рукопожатия.

Конец фигуры – позиция партнеров – в линию, правые руки соединены, ракурсы противоположны.

1. **Уиндмил**

При этой фигуре оба партнера в положении друг против друга и с двойным контактом в широко расставленных руках делают полповорота влево, находясь, на расстоянии не более полуметра друг от друга. Также поворот может исполняться и вправо и может быть полным (на 360 º).

Исходное положение – друг против друга, двойной контакт в руках, широко расставленных, расстояние между партнерами не более полуметра (условное название такой позиции – «корзиночка»).

Ведение – партнер активно поворачивает партнершу, при этом в течение всего поворота стареется сохранить по отношению к партнеру исходное положение корпуса, только голова повернута в направлении движения.

1. **Тоу – хил (пятка-носок)**

Эта фигура так называется потому, что акцент делается то на носок, то на пятку в пол (на 1 и 3 – на носок, на 2 – на пятку).

Исходная позиция - «корзиночка» или простая открытая позиция с контактом в двух руках. Так же может использоваться позиция в линию, при этом партнер и партнерша находятся в одном ракурсе.

1. **Многоножка**

При этой фигуре партнеры стоят друг за другом, подпрыгивают на одноименных ногах и броски выполняют также одноименными ногами.

Исходная позиция – партнер стоит позади партнерши и держит ее за запястья скрещенных перед партнершей рук (возможны иные позиции рук: партнер держит партнершу под локти рук, открытых во второй хореографической позиции, партнер держит руки на талии партнерши).

Ведение: фигура исполняется на месте, без продвижения и изменения ракурсов.

1. **Шибетюр (раздвижная дверь)**

Это сложная фигура, которая состоит из четырех отдельных фигур.

I часть – партнер ведет партнершу в позицию с опорой на бедро справа от себя.

II часть – партнер ведет партнершу со своей правой стороны из левую, причем остается контакт в двух руках. В конце второй части левые руки партнеров находятся у левого плеча партнерши, а правые руки – на уровне талии партнера, ракурсы одинаковые.

III часть – партнер освобождает правую руку партнерши и левой рукой вводит ее в полповорота влево на месте. Далее, не разнимая рук, партнер делает полповорота вправо под соединенными левыми руками. Таким образом партнеры оказываются в исходной позиции (с опорой на бедро), только в противоположном ракурсе (пройдя поворот на 180 º).

IV часть – партнер выводит партнершу в открытую позицию (прямо или с поворотом влево или вправо на 90 º).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга с любым положением соединенных рук (одной или двух).

Иногда фигура (без части IV) исполняется два раза подряд.

Все сложные фигуры сначала рекомендуется изучать только в руках, без применения основного хода. Контакт в руках упругий, но мягкий, кисти не должны завязываться в узел (они скользят внутри друг друга).

**Гимнастическая подготовка**

Любая акробатика должна предусматривать профилактику травматизма. Перед началом занятий следует хорошенько размять и разогреть мышцы. Самым простым способом для этого является танцевание рок-н-ролла в течение 8-10 минут без акробатики. Разминка мышц достигается движением и расслаблением всех важнейших мышц тела. Разминку следует проводить сверху вниз. Перед началом занятий акробатикой в рок-н-ролле рекомендуется выполнять в паре несколько гимнастических упражнений. Это необходимо, чтобы привыкнуть к партнеру, свободно держать равновесие.

**Полуакробатика**

Полуакробатические и акробатические фигуры возникают из танца и вновь вливаются в него. Поклонники рок-н-ролла часто делают ошибку, увлекаясь зрелищностью акробатики. Например, переворот, очень легко разучивается. Но его сравнительно сложно вставить в танец.

Полуакробатика – это составная часть акробатики. Под ней понимают в основном простые фигуры с зависанием (поддержки). В начальной стадии танцоры должны заниматься этими фигурами. Все простые фигуры требуют такой же предельной концентрации внимания партнеров, как и сложные акробатические фигуры. Редкий в рок-н-ролле травматизм возникает именно вследствие невнимательности партнеров, вместе с тем, в каждой акробатической фигуре есть технические моменты, гарантирующие безопасность ее исполнения.

Основной предпосылкой чисто исполненной акробатики является гармония в паре, синхронный вход в фигуру, уверенное руководство партнера (но без закрепления), общее собранное состояние танцора.

Основной принцип подготовки танцоров к исполнению программы - основательная разминка без перегрузки мышц.

Серьезное внимание следует уделять тренировке выносливости. Желание исполнять сложные акробатические комбинации, должны следить не только за своим здоровьем, но и за здоровьем партнера или партнерши.

Для разучивания сложных акробатических фигур необходим страхующий.

**Полуакробатические фигуры**

1. **Лассо**

Исходная позиция – позиция променада, но партнер держит партнершу правой рукой под левым плечом.

Ведение – партнерша делает прыжок вверх с поворотом влево, лицом к партнеру. Поджав ноги, опираясь на него правой и левой рукой. Партнер поднимает партнершу на высоту вытянутой правой руки, используя темп движения партнерши.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в левой руке у партнера и правой у партнерши.

1. **По – лассо ( хокке )**

Исходная позиция – партнерша стоит слева от партнера, правая рука партнера и правая рука партнерши соединены (крол), «замок» лежит на правом плече партнера. Левой рукой партнер держит партнерш у под правое бедро.

Ведение – партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, стараясь перенести вес на правую руку, при этом поднимая бедра и подтягивая вверх колени (ноги соединены). Партнер поддерживает прыжок дамы левой рукой под правое бедро и, используя ее темп и интерпретацию, переносит даму направо от себя. Свою правую руку он проносит над головой, когда партнерша находится в крайней верхней точке исполняемой фигуры.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, правые руки партнеров соединены.

1. **Сед на коленях**

**а) простой сед на коленях**

Исходная позиция – партнерша справа от партнера в позиции променада (правая рука партнера на талии партнерши справа).

Ведение – партнерша делает короткий прыжок, поджав под себя ноги, на правое колено партнера, партнер поддерживает прыжок партнерши и в течение двух долей фиксирует положение дамы у себя на колене, после чего ставит ее на пол в исходную позицию или в открытую позицию перед собой (контакт в одной руке);

Б) двойной сед на коленях

Первая часть фигуры – как при простом седее на колене с выходом в открытую позицию (при этом правая рука партнера остается на талии партнерши).

Вторая часть фигуры заключается в том, что партнеры, повторяет предыдущий сед, только прыгает при этом на колено партнеру другим боком (сначала левым, потом правым). Между прыжками танцевание отсутствует. Приземление после первого прыжка одновременно является толчком второго.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в одной руке.

1. **Проезд под ногами**

Исходная позиция – контакт в двух руках, кисти соединены в запястьях.

Ведение – партнерша садится на корточки, партнер проносит правую ногу над головой партнерши, при этом делая поворот влево на 90º. После поворота партнер вытаскивает даму из-под ног. Партнерша слегка отклоняется назад и протаскивает себя между ног партнера стопами, ногами, бедрами и корпусом вперед. Положение корпуса собранное. В конце движения партнерша высоко выпрыгивает, делая полповорота к партнеру.

При выходе из-под одной ногой (другая согнута под собой, являясь толчковой в прыжке).

1. **Сед на бедрах**

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга, партнерша соединенными руками держит партнера за шею, партнер держит партнершу двумя руками за талию.

Ведение:

1. Партнерша делает прыжок-сед на левое бедро партнера, ноги держит вместе вытянутыми по диагонали вверх, за корпус партнера.

2. партнер переводит даму с левого бедра на правое. При переводе ноги дамы остаются вытянутыми.

3. Партнер приподнимает партнершу, она сгибает ноги в коленях и приземляется в позицию друг против друга.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга.

Возможен еще один вариант этой фигуры – сед на два бедра вразножку (грэче). Эта фигура исполняется как отдельно, так и присоединяется к предыдущей после ее второй части, становясь как бы ее кульминацией.

При переводе дамы с левого бедра на правое и вразножку партнерша должна переносить вес на плечи партнера, тем самым освобождая бедра. Тогда исполнение фигуры будет технически не сложными и зрелищным.

Иногда первая, вторая части и грэче исполняются как отдельные фигуры.

1. **Тоте фрау (тотер мэн)**

Эта фигура относится к простейшим и исполняется в нескольких вариантах. Следующее описание делается для «тоте фрау».

Исходная позиция – теневая (партнерша спиной к партнеру) у обоих ноги вместе. У партнерши руки разведены в стороны. Партнер держит руки впереди, в направлении корпуса партнерши.

Ведение:

1. Партнер делает шаг назад, берет партнершу двумя руками под плечи, партнерша прямым корпусом падает назад, руки в стороны.
2. Партнер поднимает партнершу, ноги вместе; у партнерши собранный корпус.

Конец фигуры – исходная позиция.

Вариант первой части: партнерша падает назад, сгибая одну ногу так, что ее стопа находится на уровне колена прямой ноги; партнерша падает назад, сгибаясь в талии с акцентом вниз, и, с этим же акцентом, делает батман ногой максимально близко к корпусу.

Варианты второй части: партнер вращает партнершу, которая дополнительно может выпрыгнуть вверх, делая полповорота вправо или влево в открытую позицию по отношению к партнеру. Таким же образом она делает полный поворот, чтобы повторить фигуру, разнообразя ее другим движением свободной ноги. При прыжковом варианте финала фигуры партнер держит даму в положении сидя так, что она может прыгнуть вверх с вращением или без него, на выходе из фигуры партнер поддерживает партнершу под плечи.

1. **Тарелка**

Тарелка представляет одну из эффектнейших полуакробатических фигур. Здесь варьируется только вход и выход из фигуры.

Исходная позиция как в тоте фрау.

1. Партнер: кисти образуют форму лопатки, партнер берет партнершу под плечи, отпуская ее вниз на прямые руки. Партнерша: руки разведены в стороны (напряжены), ноги подняты под прямым углом к корпусу.
2. Партнерша вращает ноги и бедра под ногами партнера параллельно полу. Партнер попеременно переносит вес с ноги на ногу, пронося свободную ногу над вращающимися ногами партнерши.
3. В конце третьего вращения партнер приподнимает партнершу и ставит ее перед собой или слева от себя. Во время подъема дама поджимает ноги под себя и активно ставит их на пол.

Конец фигуры – теневая позиция или позиция рядом в линию (в одном ракурсе).

1. **Уинтертур**

Фигура может исполняться очень высоко. Как предпосылка для овладения этой фигурой является лассо хобби рок-н-ролла (см. главу «Полуакробатические фигуры»), которым следует хорошо овладеть.

Исходная позиция – как в «лассо».

Ведение – партнерша исполняет высокий прыжок через левую руку партнера с полповоротом вправо, лицом к партнеру. Партнер поддерживает темп прыжка партнерши, помогая выпрыгнуть ей как можно выше.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

При прыжке и прохождении через руку партнера партнерша должна как можно выше поднять колени, чтобы пройти через руку партнера с определенным запасом.

**Акробатика**

Все, что сказано выше о полуакробатике, также относится и к акробатике. Особенно следует обратить внимание на профилактику травматизма и использование страховочных средств (маты, лонжи). Акробатические фигуры следует выполнять и разучивать только с постоянным партнером. Особое значение имеет одежда и обувь. Для занятий акробатикой рекомендуется иметь гимнастические тренировочные костюмы, легкую тонкую одежду. Чтобы исключить травматизм, следует заниматься под руководством квалифицированного педагога.

В акробатике техника играет большую роль. Правильный хват, техника подъема, вращений, прихода на пол, в решающий момент облегчают исполнение и делают выполняемые фигуры зрелищными. Акробатика в рок-н-ролле не должна являться тяжелой работой для партнера. Основные принципы акробатики в рок-н-ролле – это умение партнеров использовать темп и инерцию движения друг друга; овладев передачей и поддержанием инерции, танцоры могут исполнять сложные фигуры, составленные из нескольких простых. Особенно ценится исполнение сложных акробатических фигур с минимальными паузами или без таковых вообще. Сложный акробатический трюк должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера (не менее 3-х оборотов). Очень важно овладеть техникой входов и выходов из акробатических фигур. Следует постоянно помнить о том, что танец и акробатика должны гармонировать, между ними не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

Акробатические фигуры могут исполняться с различной длительностью, в зависимости от характера музыки, ее темперамента и темпа. При любой продолжительности трюка (4, 6, 8, 10,12 и т.д. долей) танец снова начинается с первой или третьей доли такта. Перед тем как перейти к акробатическим фигурам, следует еще раз обратить внимание на ряд важнейших моментов:

1. Необходимо подготовить свои мышцы, основательно размяться.
2. Тренироваться только под наблюдением квалифицированного педагога.
3. Танцевать с постоянным партнером.
4. Тренироваться в соответствующей одежде и обуви.
5. При изучении сложных фигур использовать страховочные средства.
6. Трюковой тренаж проводить медленно, по этапам.
7. Во время исполнения акробатических фигур партнеры не должны останавливаться и разговаривать (до окончания трюка).
8. Акробатическую фигуру нельзя прерывать. Если что-то не получается в процессе исполнения, фигуру в любом случае необходимо довести до конца. В этом также заключается залог отсутствия травматизма.

**Акробатические фигуры**

1. **Мюнхен**

Мюнхен – один из самых простых способов переворота, но даже он исполняется только с постоянным партнером.

Исходная позиция – друг против друга, контакт в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Ведение: партнер ведет партнершу к себе, подводит свое правое бедро под правое бедро партнерши и, обхватывает ее талию правой рукой, переворачивает ее через свое правое плечо. При этом дама кладет левую руку на правое плечо партнера (похоже на сальто назад). Левая рука партнера и правая рука партнерши остаются в постоянном хвате в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены и находятся в неполной группировке. Партнер пассирует левой рукой приход партнерши на пол.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

Положение для страховки – страхующий стоит слева от партнерши , правой рукой сверху держит ее левый локоть, а левой поддерживает партнершу во время переворота под левое бедро. Мюнхен может исполняться и слева от партнера.

1. **Саги**

Саги – дальнейшее развитие мюнхена. Сначала исполняется как мюнхен, только возможно другое положение рук, бросок мощнее, выше и зрелищнее. Партнер переворачивает партнершу как бы по диагонали, через левое плечо.

Исходная позиция – та же, что и в мюнхене.

Весь трюк проходит так же, как мюнхен, только в саги партнерша, исполняя сальто назад, в верхней точке переворота выпрямляет ноги и с силой отжимается от партнера на правой руке.

Конец фигуры - так же, как при мюнхене.

1. **Простой переворот**

Исходная позиция – партнерша стоит в теневой позиции по отношению к партнеру, сзади, контакт в одной руке.

Ведение – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой как бы останавливает ее и, обхватывая спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад. Действия партнерши как при мюнхене, при этом ее руки опираются на плечо партнера.

Конец фигуры – как при начале переворота.

Возможен вариант, при котором партнер выносит партнершу вперед с половиной пируэта влево.

Конец - фигуры – открытая позиция друг пред другом, контакт в одной руке**.** Положение страхующего – как при мюнхене.

1. **Переворот коленом (итальянец)**

Фигура исполняется как простой переворот. Отличие состоит лишь в том, что левая рука партнера свободна, и он себе помогает правым бедром (переворачивает партнершу правой рукой и правым бедром под левое бедро партнерши).

1. **Переворот через плечи.**

Этот переворот, к сожалению, рассматривается часто как простейший и исполняется без соответствующей подготовки, что может привести к травматизму и лишает его зрелищности и красоты.

Предпосылкой для его правильного выполнения является технически грамотный заход партнеров на трюк и точное направление движения корпуса и ног партнерши.

Исходная позиция – спина к спине, руки в зеркально симметричном хвате над плечами. Партнер держит обе руки партнерши за запястья.

Ведение: партнер приседает так, чтобы бедра партнерши оказались на уровне его поясницы и движением бедер и наклоном корпуса вперед выносит партнершу наверх. Партнерша группируется на плечах партнера и в крайней верхней точке сильно выпрямляет корпус и ноги; приземляется в положении лицом к партнеру в открытой позиции, с контактом в двух руках. Чтобы достичь большей высоты, партнер, после того как партнерша проходит точку переворота, должен выпрямиться и двумя руками вытолкнуть партнершу наверх (при постоянном хвате).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в двух руках.

Положение страхующего – страхующий стоит по правую сторону от партнерши и держит правой рукой сверху ее запястья, левая рука готова поддержать переворот или прервать падение.

1. **Кере (детское сальто)**

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга.

Ведение: партнерша, сгибая корпус вперед, протягивает руку между своих ног назад, при этом упираясь плечами партнера в бедра. Партнер, сгибаясь над корпусом партнерши, крепко сжимает ее кисти и, подсаживаясь под ее корпус и прижимая его за натянутые руки к себе, переворачивает партнеру в переднее сальто. Партнерша при этом движении сдерживает корпус, спасаясь скольжения по корпусу партнера. В конце переворота партнер с акцентом выводит партнершу наверх в разножке, она соединяет ноги и, завершая фигуру; опускается на пол (в течение всего трюка партнер стоит в позиции грэче – широко расставив ноги).

1. **Уиклер**

Эта фигура имеет целую группу фигур под общим названием «уиклер». Под ними подразумевается все фигуры, в которых партнерша делает одно или несколько вращений вокруг корпуса партнера. Сюда также относятся и описываемые ниже «кугель» и «дюлейн». По сравнению с остальными, эти фигуры исполняются дольно редко. Из-за высокой сложности эти фигуры относятся к очень зрелищным, их эффект состоит в разнообразии, которое они вносят в танец.

Исходная позиция – партнерша стоит левым плечом к партнеру, опираясь левой рукой на правое плечо партнера. Он обхватывает ее сзади за талию правой рукой.

Ведение.

1. Партнер держит двумя руками партнершу в позиции седа перед корпусом, делает легкий поворот корпуса налево (как замах для второй части);
2. Партнер правой рукой заводит партнершу к себе за спину, тут же обхватывает левой рукой ее колени; партнерша обеими ногами делает полкруга за спину партнера, одновременно сгибая колени;
3. Партнер освобождает правую руку и левой рукой высоко поднимает партнершу под колени, далее возвращает партнершу в исходное положение седа, правой рукой обхватывая ее за талию; в это же время партнерша освобождает левую руку, проносит корпус сзади партнера, высоко «вылетает» в позицию седа, левым и правым предплечьем опираясь на правое плечо партнера. 2-я и 3-я части могут часто повторяться. По окончании вращения партнер ставит партнершу на пол в любом нужном ему ракурсе (с поворотом или без). Все дальнейшие изменения исходят из входа в трюк и выхода из него.
4. **Тодес-прыжок**

Кроме тодес - прыжка есть еще тодес-бросок и тодес-падение. Эти фигуры объединяет то, что во время трюка партнерша проходит через спину партнера, головой вперед и выходит из трюка между ног партнера. Различные способы входа в фигуру дают им свои названия.

Ведение.

1. Партнер сгибает корпус под прямым углом вперед, левая рука наверху перпендикулярно спине и правая рука между коленями – готовые к поддержке; партнерша прыгает вперед через спину партнера, вытянув обе руки, соединенные в замок, перед собой.
2. Партнер выводит партнершу из трюка, держа ее левой рукой под коленями, а правой – между рук, соединенных в замок; у партнерши обе ноги согнуты в коленях, корпус немного сгруппирован, но при выходе сначала голова, а потом и корпус отводятся назад, создавая противоход тянущему к себе движению партнера и тем самым помогает себе выйти из трюка.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

1. **Тодес – бросок**

Тодес-бросок отличается от тодес-прыжка в основном первой частью. Партнер, держа партнершу под бедра, броском вводит ее в полет вокруг своего корпуса (при этом он оказывается в кольце корпуса и рук партнерши), как из позиции стоя, так и из наклонного положения при слегка согнутых коленях. Партнерша, скользя по спине партнера, обхватывает его бедра. При выходе из трюка партнер левой рукой поддерживает партнершу под колени, а правой – под затылок.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

1. **Тодес-падение**

Партнерша идет в падение за спиной партнера из положения «ласточка», в котором ее держит над головой партнер. Финал трюка – как в тодес - броске.

В другом варианте, в продолжение трюка «кере», партнерша выполняет еще первую половину дополнительного сальто вперед, вследствие чего оказывается в позиции, как на тодес-броске (партнер, держа руки партнерши в постоянном хвате в «кере», переводит партнеру в тодес-бросок, отпуская руки у себя над головой).

1. **Форель**

Форель – это высокое сальто назад в руках партнера (с постоянным контактом в обеих руках из положения лицом к партнеру). При высоком прыжке партнерши и правильной работе корпуса, ног и рук партнера – эта, на первый взгляд, стандартная акробатическая фигура может стать ярким украшением композиции. Все зависит от высоты трюка (желательно на уровне или выше головы партнера).

1. **Кугель**

Кугель (плечевой шар). Некоторые тренеры утверждают, что эта фигура является сложнейшей акробатической фигурой и с этим трудно не согласиться. Здесь встречаются два частично противоположных требования: с одной стороны требуется скорость исполнения и правильная работа корпуса у партнеров, с другой стороны, видимость спокойного корпуса как у партнера, та и у партнерши.

Исходная позиция: партнерша стоит справа от партнера, чуть сзади, в одном с ним ракурсе, и держит обе руки вытянутыми наверх или с опорой на правое плечо партнера.

Ведение.

1. Партнер берет партнершу захватом спереди вокруг корпуса и под левое бедро (как при простом перевороте) и переводит партнершу на левое плечо в ласточку; партнерша контролирует собранный корпус.
2. Партнер вводит партнершу в диагональном положении в поворот почти 360º вокруг своего корпуса, его левая рука и плечо так высоко подняты, что партнерша может в конце поворота закрепиться на правом плече партнера (в это время ее ноги описывают дугу вокруг партнера).

1 и 2 части представляют кугель и могут часто повториться.

1. В конце вращения партнер тем или иным способом переводит партнершу в открытую позицию пред собой (переворотом, остановкой в ласточке и поддержкой перед постановкой на пол и т.д.).

Различные входы и выходы здесь не описываются, так как пары выбирают их индивидуально.

1. **Дюлейн**

Фигура «дюлейн» получила свое название в честь знаменитых танцоров Пьера Дюлейн и Ивоны Марсо, которые впервые исполнили ее в своих показательных выступлениях. В быстром исполнении она является одной из наиболее зрелищных фигур рок-н-ролла. Дюлейн – сложная фигура, так как здесь движения выполняются в двух различных плоскостях: партнерша, вращаясь вокруг своей оси, в то же время почти горизонтально, ногами вперед, вращается вокруг шеи партнера.

Заход в эту фигуру выполняется партнершей с основного хода слева от партнера.

Исходная позиция: партнерша стоит слева от партнера, опираясь на его левое плечо правой рукой (возможно и левой) и падает ему прямую правую ногу. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, а правой рукой за правую ногу, в районе бедра.

Ведение.

1 часть – партнер поднимает партнершу к своему правому плечу и вводит ее во вращение вокруг шеи, при этом партнерша делает полный поворот вокруг своей оси, оказываясь бедрами на левом плече партнера, она подает правую ногу партнеру. Вращение повторяется несколько раз.

Конец фигуры – как и в «кугеле» исполнители индивидуально выбирают финал фигуры. Во время исполнения этой фигуры партнерша может держать ноги как вместе, так и разведенными почти под прямым углом.

**Порядок построения танцевальных комбинаций**

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

-основной ход, первая фигура,

-основной ход, вторая фигура.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

I.Основной ход, променад, вход в открытую позицию, америкэн спин, основной ход.

2.Основной ход в открытой позиции, смена мест, основной ход, смена мест и т.д.

3.Основной ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн смит, смена мест и т.д

4.Основной ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.

5.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, основной ход.

6.Основной ход в позиции «корзиночки», ундмил, смена мест.

7.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу – хил, основной ход.

8.Основной ход в открытой позиции, полповорота влево или вправо для партнерши, многоножка, полповорота вправо для партнерши в открытую позицию.

9.Основной ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, основной ход, америкэн спин.

***Примерная комбинация для начинающих.***

Комбинация I.

Основной ход в позиции променада, вход в открытую позицию америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, вход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, выход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут выполняться друг за другом.

***Комбинация для совершенствующих свое мастерство.***

Комбинация I.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, вход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию «корзиночки», тоу-хилл, америкэн спин, полповорота для партнерши влево или вправо, многоножка полповорота вправо для партнерши, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменной ракурса влево на 90 º и половиной поворота вправо для партнерши, америкэн спин, верхняя смена мест, переход позиции с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию «корзиночка», тоу - хилл, ундмил, америкэн спин, нижняя смена мест, заход в позицию променада со сменой ракурса на 90º вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в теневую позицию, двойное соло, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180º вправо, переход в теневую позицию (партнеры сзади партнерши) со сменой ракурса на 90º влево, многоножка, полповорота партнерши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию «корзиночка», тоу-хил, уиндмил, америкэн спин, нижняя смена мест с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180º вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90º вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90º вправо.

***Комбинации с полуакробатикой и акробатикой***

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, заход в позицию променада, лассо, америкэн спин, смена мест, сед на коленях (двойной сед), смена мест.

Комбинация 2.

Основной ход, по-лассо, америкен спин, тоте-фрау, верхняя смена, нижняя смена, проезд под ногами, основной ход.

Комбинация 3.

Основной ход, седы на бедре слева, справа, вразножку, америкэн спин, основной ход.

Комбинация 4.

Основной ход, мюнхен, америкэн спин, переход в теневую позицию, простой переворот, америкэн спин.

Комбинация 5.

Основной ход, заход в позицию спиной к спине, переворот через плечи, основной ход.

По этому принципу можно составлять небольшие тренировочные комбинации для постепенного соединения трюка с танцем.

Переходя от полуакробатических комбинаций к акробатическим, следует помнить, что на первом месте стоит точное исполнение. Эта точность обеспечивает не только надежную эстетику, но и безопасность, которая является высшим требованием к акробатике. Абсолютная безопасность достигается только систематической тренировкой под руководством квалифицированного педагога.

Если фигурой технически овладевают так, что она может уверенно исполняться в любой момент, тогда можно новому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры можно переходить к тому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры нужно тотчас танцевать дальше, без паузы или без выполнения дополнительного прыжка.

Все эти предпосылки создают следующий общий принцип для акробатики, а именно: при исполнении акробатики не только техника, но и музыкальность должна быть стабильной.

**Конкурсный рок-н-ролл**

**Техника основного хода в конкурсном рок-н-ролле**

*Прыжковый ход* *(шпрунг-шрит)* - это освобождение или скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. При его исполнении необходимо следовать следующим правилам:

- вес большей частью распределен на мягких стопах, причем на полу остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);

- суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;

- корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движение ног;

- работа рук всегда контролируется. Они не должны висеть, соединенные руки партнеров образуют линию скольжения рук;

- свободные руки выполняют при первой броске ногой основного хода акцентированное движение, это может быть, например, боковое горизонтальное, диагональное, вертикальное выпрямление рук. В оставшееся время руки выносятся под углом к корпусу или свободно в стороны.

Уверенное владение этими приемами отмечает хорошего танцора, это оставляет больше времени для поиска вариантов основного хода и создания собственного характера танцевального исполнения.

Ритмическая структура рок-н-ролла состоит из 4-х тактов. В них акцент падает на 1-й и 3-й тактовый шаг. На последний немного сильней. Это характерно для акцентов после ударного шага, что значит дополнительный акцент после ударного шага, что значит дополнительный акцент на 2-й и 4-й тактовые шаги, которые вышли из шуффле-ритма.

Первый тактовый акцент не может быть определен, если дополнительное акцентирование проходит одновременно с основным ударением. Как можно было бы утверждать, что ударными являются 2-й и 4-й тактовые шаги, если перед этим делается акцент на первый тактовый шаг.

В выборе акцентирования в той или иной фигуре следует учитывать опыт танцоров, обладающих чувством ритма. Они танцуют всегда в такт (акцентируют на первом и третьем тактовым шагах), если это однажды почувствуют. Другие, совершая ошибку, напротив, постоянно меняют акцент. Они исполняют бросок один раз на 1 и 3 доли, а несколько тактов позднее – на 2 и 4 доли.

Дальнейший важный вопрос – определение скорости музыки. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Итак, темп танцевания – это количество тактов в минуту.

Помимо основного прыжкового хода существует несколько его разновидностей и модификаций, некоторые из них исполняются в продвижении, а остальные на месте:

1. Скрещенный основной ход (так же называемый цюри)
2. Французский основной ход (ход с двойным броском)
3. Маятниковый основной ход
4. Швейцарский основной ход
5. Голландский основной ход
6. Основной тэп-ход.

Все вышеперечисленные модификации основного хода, а также их варианты следует разучивать под руководством педагога. Только свободно владея ими, можно переходить к созданию собственных вариантов ходов (придерживаясь стилевых особенностей рок-н-ролла).

Применение в конкурсных программах различных вариантов основного хода является существенным плюсом при оценивании пары. Разнообразие танцевальной техники, смена ритма в танце говорят о глубоком понимании исполнителями многообразия танцевальных форм рок-н-ролла.

**3.5.1 Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:**

*Цель:* обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общеразвивающего характера, утверждение в выборе вида спорта и овладение основами техники акробатического рок-н-ролла.

*Задачи:*

1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям рок-н-роллом;

2.Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;

3. Формирование правильной осанки;

4. Знакомство с основами техники рок-н-ролла;

5. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;

6. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;

7. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов рок-н-ролла;

8. Базовая хореографическая подготовка;

9. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов рок-н-ролла;

10.Воспитание интереса к регулярным занятиям рок-н-роллом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**3.5.2 Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа:**

*Цель:* углубленное овладение техникой элементов рок-н-ролла.

*Задачи:*

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;

2. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация);

3. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов – повышение объема тренировочных нагрузок;

4. Техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;

5. Хореографическая подготовка;

6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

       Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в  ходе тренировочного процесса.

       В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности  спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

       В психологической подготовке можно выделить:

-    общую (базовую) психологическую подготовку;

-   психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)

-    психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную  и постсоревновательную) Таблица № 8.

       Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

-развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических  состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным  внешним воздействиям.

*Воспитание личностных качеств.*

      В процессе подготовки спортсменов в фитнес – аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный  характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

*Формирование спортивного коллектива.*

       Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов  следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

*Воспитание волевых качеств.*

      Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

     Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связанно с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к  важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

*Выдержка и самообладание.*

      Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того,  чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

*Инициативность и дисциплинированность.*

     Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы, ее воспитание тесно связано с четкой организацией тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

       Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций  повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

*Развитие процессов восприятия.*

Эффективность синхронного выполнения  двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных  композиций. Для  развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

*Развитие внимания.*

Эффективность соревновательной деятельности в рок-н-ролле в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

       Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

*Формирование способности управлять эмоциями.*

       Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

        Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;

- применять методы аутогенной и  психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

       Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- формирование твердой уверенности в своих силах;

- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики  саморегуляции психических состояний;

- формирование  эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются  в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и  соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства  психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.

- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.

- рациональное построение тренировочных занятий.

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.

- индивидуализация тренировочного процесса.

- адекватные нагрузки интервалы отдыха.

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

-корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления.*

- организация внешних условий и факторов тренировки.

-формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

- идеомоторная тренировка.

- психорегулирующая тренировка.

-отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров

*Гигиенические средства восстановления:*

-рациональный режим дня.

-оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям..

- время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в  неблагоприятное время суток с целью волевой  подготовки  допустимы и целесообразны  в подготовительном  периоде.

- сбалансированное  3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед - 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.

- гигиенические процедуры.

- удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

- душ: теплый (успокаивающий); контрастный  и вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- сауна 1-2 раза в неделю по  5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

- спортивные  растирки.

- аэронизация,  кислородотерапия, баротерапия

- электросветотерапия, токи Бернара, ультрафиолетовое  облучение, электростимуляция.

**3.8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физкультуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому плануинструкторской и судейской практики. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В течение всего периода  обучения тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к  организации занятий с младшими спортсменами.

*ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ*

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями, умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТЭ 1-2-го года. Проведение занятий по рок-н-роллу подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по рок-н-роллу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по рок-н-роллу в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи при спортсменах, секретаря, помощников судьи.

*ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ*

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают в себя:

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по рок-н-роллу в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го года и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах. Района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по рок-н-роллу.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара спортсменами сдается зачет по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение судейской категории производится приказом или распоряжением по СШ.

**План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки спортсмена с указанием:**

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

– учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (Таблица №2), последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

*Таблица № 19*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

2 - значительное влияние;

1- среднее влияние;

*Быстрота.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Выносливость.*

**Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость -** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Оценка степени освоения программы спортивной подготовки и аттестация спортсменов состоит из комплекса мероприятий:

***- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке.*** Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год май, декабрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках спортсменов.

- В целях контроля роста результатов, в рамках программы спортивной подготовки начиная с первого года,проводятся ***классификационные соревнования.***

***- Промежуточная аттестация*** - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам освоения программы спортивной подготовки в соответствии с этапом подготовки.

Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта акробатическому рок-н-роллу в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа спортивной подготовки в декабре, в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной спортсменом в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

***- Итоговая аттестация спортсменов*** (экзамен) по программе спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл, проводится по итогам освоения Программы спортсменами, включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и акробатическому рок-н-роллу в соответствии с содержанием Программы спортивной подготовки и ее предметных областей. Итоговая аттестация спортсменов проводится по итогам окончания освоения программы спортивной подготовки в организации в декабре. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе спортивной подготовки - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки,**

**сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки**

*Таблица № 20*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 4,7 с) Бег | на 20 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не  более 16 с) | Челночный бег 3x10 м (не  более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свобод-  ном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Вестибулярная устойчивость | Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5с) | Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5с) |
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе.  Наклон вперед, колени  выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с) | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени  выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не  менее 70 см) | Прыжок в длину с места (не  менее 60 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища, лежа на  спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на  спине (не менее 7 раз) |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

*Таблица № 21*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 4,5 с) Бег | на 20 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не  более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не  более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свобод-  ном темпе (не менее 12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее10 мин) |
| Вестибулярная устойчивость | Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) | Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) |
| Гибкость | Упражнение «мост». И.П. -  основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) | Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны по-  лу (фиксация не менее 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не  менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не  менее 120 см) |
| Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  (не менее 15 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на  полу (не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на  полу (не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Техническое мастерство |
| Спортивный разряд | Первый юношеский  спортивный разряд | Спортивный разряд |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства** *Таблица № 22*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с высокого  старта (не более 3,8 с) | Бег на 20 м с высокого  старта (не более 4,4 с) |
| Выносливость | Бег 600м (не более 1 мин 46 с) | Бег 600 м (не более 2 мин 4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) |
| И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 13 раз) | И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Удержание положения  «угол» на гимнастических стоялках (не менее 5 с) | Удержание положения  «угол» на гимнастических стоялках (не менее 5 с) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

- Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала:

*Таблица № 23*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцениваемые  параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата  для получения оценки «зачтено» для перевода на ТЭ | Значение результата  для получения оценки «зачтено» для перевода на СС | Значение результата  для получения оценки «зачтено» для перевода на ВСМ |
| Теоретическая  подготовка | Тест на знание теории и методики физической  культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти  правильных ответов | не менее 12-ти  правильных ответов | не менее 14-ти  правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики вида спорта  **акробатический рок-н-ролл** (5 контрольных вопросов) | не менее 3-х  правильных ответов | не менее 4-х  правильных ответов | не менее 5-х  правильных ответов |

По результатам освоения теоретической части программы спортсмены должны показать свой уровень знаний по следующим темам:

- значение физической культуры и спорта в России;

- зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика в России и за рубежом;

- строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля;

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена;

- понятие об этапах обучения, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета;

- правила соревнований по фитнес-аэробике;

-характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку и т.д.

Программная перспектива спортивной тренировки от новичка до мастера спорта должна быть для спортсмена ясной и запоминающейся.

Осваивая последовательное и достижимое повышение параметров напряженности (объемы, интенсивность) средств тренировки в годовых программах тренировки, спортсмен поднимается по ступеням спортивного мастерства.

**4.4. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**4.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

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

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

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

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

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами МБУ «Спортивная школа № 10» г. Чебоксары.

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**4.1. Список литературы** рекомендуемых при реализации Программы:

1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.

5.Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

6.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

7.Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

10.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Издательство «СААМ», 1995.

11.Дж.Х. Уилмо, Костилл Д.Л. Физиология спорта. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

12.Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н.  
Г. "О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике" - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.

13.Барышникова «Азбука - хореографии» Москва1999 г.

14.Белокопытова Ж. А. "Эффективность дифференцированного подхода в  
процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном  
этапе их подготовки", Киев. КГИФК, 1981 г.

15.Лисицкая Т. С. "Хореография в гимнастике" И. "Физкультура и спорт", 1982  
г.

16.Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под  
общей редакцией В. М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.

17.Хрипкова Л. Г. "Возрастная физиология" М.: Просвещение, 1988 г.

**4.2.Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Официальный интернет-сайт Федерации фитнес-аэробики России (http://www.fitness-aerobics.ru/ru/national/CHR\_2017/)

Официальный интернет-сайт Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики (http://gov.cap.ru/default.aspx?gov\_id=697)