

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«14» 10 2021 года, протокол № 2



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл, утвержденного приказом Минспорта России от 23.08.2019 № 687

*Изменения в программу утверждены приказом ГБУ СШ № 2 Василеостровского района от 15.10.2021 №192/д

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:
инструктор-методист Д.В. Линникова
тренер-преподаватель К.И. Николаева

Санкт-Петербург
2021

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы

- 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;
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- Режимы тренировочной работы;
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- Предельные тренировочные нагрузки;
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- Структура годичного цикла.

Раздел 3. Методическая часть программы

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- Рекомендации по организации психологической подготовки;
- Планы применения восстановительных средств;
- Планы антидопинговых мероприятий;
- Планы инструкторской и судейской практики.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования Программы

- Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.
- 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.
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Раздел 5. План физкультурных мероприятий.

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по акробатическому рок-н-роллу составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл, утвержденного приказом Минспорта России от 23.08.2019 № 687 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл". Программа по акробатическому рок-н-роллу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Данная программа является адаптированной к деятельности ГБУ СШ № 2 на период 2019-2022 год. Продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Основными формами освоения программ спортивной подготовки на начальном, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства являются: очная, дистанционная, самостоятельная работа.

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

Актуальность программы Акробатический рок-н-ролл является молодым и активно развивающимся видом спорта в Российской Федерации. Он сочетает в себе хорошую спортивную подготовку, современный подход к укреплению здоровья и всестороннему развитию физических качеств, основанный на объединении танцевальных и спортивно-силовых методик, зрелищность, динамичность нового времени. В рок-н-ролле можно встретить элементы спортивной гимнастики и акробатики, спортивных танцев, аэробики. При этом рок-н-ролл является достаточно демократичным видом спорта. Здесь не существует жестких критериев отбора по уровню физического развития и возрасту. Поэтому акробатический рок-н-ролл прочно занял свое место среди других видов спорта в России. В течении последних лет в учреждениях дополнительного образования прослеживается динамика увеличения детских объединений по акробатическому рок-н-роллу. Работа в учреждениях осуществляется в соответствии с общей программой деятельности и тренировочными программами по акробатическому рок-н-роллу. Все больше педагогов имеет богатый опыт работы по подготовки детей и подростков по этому виду спорта, что позволяет разрабатывать собственные программы по акробатическому рок-н-роллу.

Современная технология подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла основывается прежде всего на практическом опыте каждого отдельного тренера и не имеет достаточного методических и теоретических исследований российских специалистов в области физической культуры и спорта. При этом

вопросы подготовки спортсменов высокого уровня чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Необходимо учитывать, что юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями.

Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсенок не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат. Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

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

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

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

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

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

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

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки в ГБУ СШ №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

В многолетней спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

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

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Направленность — разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование мотивации занимающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей юных спортсменов;
- формирование базовых навыков общефизической и специальной физической подготовки;
- изучение и совершенствование базовых элементов;
- определение соответствия индивидуальных возможностей, занимающихся требованиям акробатического рок-н-ролла как вида спорта;
- освоение основ техники вида спорта "акробатический рок-н-ролл";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- воспитание свойств личности;
- формирование культуры здорового образа жизни и знание антидопинговых

правил;

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

Этап спортивного совершенствования.

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

Основные задачи:

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

Этап высшего спортивного мастерства.

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

Основные задачи:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Нормативная и правовая база для составления Программы:

- Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года»;

- приказ Минспорта России от 23.08.2019 № 687 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. Преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

3. Вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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

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

В методической части Программы даны рекомендации по проведению тренировочных занятий, применению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, по

содержанию практических и теоретических занятий каждого этапа спортивной подготовки, по организации психологической подготовки, применению восстановительных средств и проведению антидопинговых мероприятий. Программный материал содержания спортивной подготовки носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу по разрядам и видам.

В третьем разделе Программы представлены контрольные и зачетные требования по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, критерии подготовленности лиц и требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки. Завершает Программу перечень информационного обеспечения, включающий в себя список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя спортивная подготовка — единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальном соотношении процессов обучения, воспитания, формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности на всех ее этапах.

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 (в соответствии с приложением № 1 ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6	6	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
--	---	---	---	---

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовленности, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся акробатическим рок-н-роллом — 6 лет для девочек и 7 лет для мальчиков. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-13	10-13	-	
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	-	
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	-	
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	-	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			7-8	8-9	-	

Основная цель спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле заключается в том, чтобы достигнутый уровень тренированности, как можно эффективнее реализовать в процессе соревновательной деятельности. При этом вся система акробатического рок-н-ролла как вида спорта функционирует только при наличии состязательности, то есть соревновательной деятельности. Соревнования - важнейшая составная часть спортивной подготовки. Соревнования могут рассматриваться как цель и как средство контроля уровня подготовленности занимающихся. Они используются и в качестве действенного средства стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Соревновательная деятельность ориентирует спортсмена на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Виды спортивных соревнований	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		
Тренировочные		2	2	3	-	
Контрольные	-	2	3	3	-	
Основные	-	1	2	3	-	
Всего соревнований	-	5	7	9	-	

Соревнования являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техническую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов. Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Все спортсмены, начиная с тренировочного этапа в течение года, принимают участие в основных соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки. При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Режимы тренировочной работы.

Тренировочный год начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. В таблице представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапы подготовки. Представленный недельный режим тренировочной работы является максимальным и, начиная с тренировочных групп, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать трех разрядов, а количественный состав не должен быть более 14 человек на тренировочном этапе.

Выполнение учащимися нормативных требований ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов. В группах начальной подготовки, свыше года – трех, в тренировочных группах – четырех.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта "акробатический рок-н-ролл", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

Основными формами тренировочной работы по акробатическому рок-н-роллу в СШ № 2 являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня (ранга, статуса);
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра видео записей соревнований, как тех, в которых принимали участие занимающиеся, так тех, в которых принимали участие спортсмены следующей возрастной группы и/или более высокого уровня подготовки);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- занятия в условиях тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые и физкультурно-массовые мероприятия;
- для спортсменов старших возрастных групп – участие в работе судейских коллегий соревнований по акробатическому рок-н-роллу в качестве стажеров, а также в качестве линейных судей, участие в семинарах повышения квалификации судей, участие в инструкторской практике для проведения отдельных частей занятия в качестве помощника тренера.

Занятия осуществляются в очной и дистанционной форме. Также предусмотрены занятия-самоподготовки в соответствии с индивидуальными планами спортсмена.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.)
группа НП-1 года (4,5 часов в неделю)
Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	58	5	5	6	6	5	6	5	5	5	5	О	5
Спец. физ. подготовка	28	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	Т	3
Тактико-техн. мастерство	101	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	П	9
2. Теория	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3.Контрольные нормативы	6				1	2		2	1			С	
4.Конт-перевод. нормат.	2									2		К	
5.Мед. обследование	4		2					2					
Самостоятельная работа	24											24	
Всего часов	234	17	19	19	20	19	19	22	19	20	18	24	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.)
групп НП-2, НП-3 года (6 часов в неделю)
Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	О	7
Спец. физ. подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	Т	3
Тактико-техн. мастерство	126	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	П	11
2. Теория	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3.Контрольные нормативы	6				1	2		2	1			С	
4.Конт-перевод. нормат.	2									2		К	
5.Мед. обследование	4		2					2					
Самостоятельная работа	36										5	26	5
Всего часов	312	25	27	25	26	27	24	28	25	25	27	26	27

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.)
групп ТЭ-1, ТЭ-2 года (8 часов в неделю)

Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	50	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	О	5
Спец. физ. подготовка	95	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	Т	9
Тактико-техн. мастерство	154	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	П	14
2. Теория	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1		У	
3. Участие в соревнованиях	33		5	4	4	4	4	4	4	4		С	
4. Контрольные нормативы	12	2	1	1	2	1		1	3			К	1
5. Конт-перевод. нормат.	2									2			
6. Мед. обследование	4		2					2					
7. Инстр. - судейская пр-ка	10		2	2	1	1	1	1	1	1			
Самостоятельная работа	40											40	
Всего часов	416	31	39	36	37	36	34	37	36	35	26	40	29

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.)
групп ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 года (10 часов в неделю)

Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	Часы												
Общая физ. подготовка	72	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	О	6
Спец. физ. подготовка	114	12	10	12	12	10	12	10	10	10	8	Т	8
Тактико-техн. мастерство	186	18	16	18	16	18	16	16	16	17	16	П	19
2. Теория	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1		У	
3. Участие в соревнованиях	40		5	3	3	3	6	6	6	8		С	
4. Контрольные нормативы	12	2	1	1	2	1		1	3			К	1
5. Конт-перевод. нормат.	2									2			
6. Мед. обследование	4		2					2					
7. Инстр. - судейская пр-ка	15		2	2	1	2	2	2	2	2			
Самостоятельная работа	59					2					10	39	8
Всего часов	520	41	45	45	43	45	45	45	44	46	40	39	42

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами межрайонного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

К занятиям допускаются дети и подростки, при наличии медицинского заключения, разрешающего тренировочные занятия по виду спорта.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Необходимо наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Предельные тренировочные нагрузки.

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

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 истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

В процессе многолетней спортивной тренировки, режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического мастерства, увеличения функциональной работоспособности, овладения тактическими навыками. Поэтому, в практике спортивной тренировки уровень спортивного мастерства принято оценивать в комплексе.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо - и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовки квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а) Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов, с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных спортсменов, на результативность подготовки

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 2-х лет	Свыше 2-х лет		

Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	-	-
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	-	-
Общее количество часов в год	234	312	416	624	-	-
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	-	-

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Тренировочные	-	2	2	3
Контрольные	-	2	3	3
Основные	-	1	2	3
Всего соревнований	-	5	7	9

Соревнования являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техническую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов. Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "первый юношеский спортивный разряд";

Все спортсмены, начиная с тренировочного этапа в течение года, принимают участие в основных соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной

деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки. При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5
2.	Бег челночный 3 10 м с высокого старта	с	не более	
			16	
3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			5	4
4.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
5.	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			20	15
8.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
9.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее	
			8	7

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
2.	Бег челночный 3 10 м с высокого старта	с	не более	

			13	13,5
3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
4.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
5.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"), Фиксация положения	с	не менее	
			10	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
7.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	3
8.	И.П. - упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
9.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			15	
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности спортсменов к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, спортивной школы и др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Одной из эффективных форм организации тренировочного процесса является централизованная подготовка (таблица 6). Такая организация работы позволяет осуществлять единый подход к управлению подготовкой, реализовать контроль за выполнением индивидуальных планов спортсменов, использовать опыт ведущих тренеров, решать коллективные задачи, в том числе определить тактику выступлений команды в соревнованиях. Итогом сборов являются высокие

спортивные достижения его участников в соревнованиях, а организация работы и методика тренировки ложатся в основу дальнейшей практики подготовки сборных команд.

Режимы тренировочной работы в группах определяется в соответствии с этапами спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле. На основании нормативной части Федерального стандарта подготовки по акробатическому рок-н-роллу максимальный недельный режим тренировочной работы зависит от периода и задач подготовки (таблица 7).

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочной группы 3 года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового тренировочного плана, по согласованию с руководителем ГБУ СШ №2 ВО.

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18	

	другим всероссийским спортивным соревнованиям					
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

	физической культуры и спорта				
--	------------------------------	--	--	--	--

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет) Юноши/девушки	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП	До года	6	15	4,5	Выполнение нормативов по ОФП.
	Свыше года	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, III юн.-II юн.
ТЭ	До 2-х лет	9/8	8	8	Выполнение нормативов по СФП, I юн.
	Свыше 2-х лет	9/8	6	10	Выполнение нормативов по СФП, I-юн.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по акробатическому рок-н-роллу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих акробатический рок-н-ролл.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;
- тренировку важнейших элементов и совершенствование специфики действий;
- совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технике;
- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание чувства самостоятельности и ответственности.

Структура годичного цикла.

Годичный цикл в акробатическом рок-н-ролле состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа подготовительный и соревновательный.

Подготовительный этап (базовый) – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, 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 трёх мезоциклов. Первый мезоцикл (втягивающий, длительностью 2-3-х недельных микроцикла) связан с предыдущим переходным периодом. Является подготовительным к выполнению больших по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (базовый, длительностью 3-6 недельных микроциклов) направлен на овладение новыми соревновательными программами.

Специальный подготовительный этап.

На этом этапе даются объемы тренировочной нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности для выполнения упражнений, как в паре, так и в команде.

Соревновательный период (период основных соревнований).

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

Соревновательный период делится на два этапа:

- этап ранних стартов или развитие 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.

- 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 уровня 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 выступает в качестве специализированного средства подготовки.

В переходный период основными задачами 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 обращается на полноценное физическое и психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, применительно к индивидуальным особенностям спортсменов. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. При правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один-два раза в год (в начале и в конце тренировочного сезона) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном

состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня, тренированности после заболеваний, травм. К ним относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 — 38 градусов и продолжительностью 12—15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2 — 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Основными средствами тренировки в акробатическом рок-н-ролле являются движения и упражнения: танцевальные, общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные. При этом, если общеподготовительные упражнения предусматривают самое широкое влияние на все органы и системы организма, то специально-подготовительные должны быть направлены на высокое развитие и поддержание только тех качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными элементами акробатического рок-н-ролла. Спортсмену необходимо развивать мышечную силу, гибкость, владение телом в танцевальных движениях и подвижность в плечевых суставах, скоростные способности, координацию движений, повышать выносливость. При этом необходимо учитывать общую тенденцию развития сложнокоординационных видов спорта, предусматривающую в процессе развития физических качеств создание «функциональной избыточности», т.е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает минимально необходимое для решения двигательных задач, стоящих перед спортсменом. Именно это обеспечивает высокий уровень надежности двигательной деятельности.

С учетом специфики вида спорта акробатический рок-н-ролл определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта акробатический рок-н-ролл осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определяются с учетом соблюдения правил техники безопасности. Тренер не

допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП - СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1-2 год.

Задачи и преимущественная направленность обучения в группах начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле: • укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка; • приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных занятий с использованием упражнений из различных видов спорта; • овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники выполнения базовых технических элементов акробатического рок-н-ролла (отдельно и в паре); • выявление задатков и способностей у детей к занятием акробатическим рок-н-роллом; • привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом вообще, и к акробатическому рок-н-роллу в частности; • воспитание черт спортивного характера; • выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрасту учащихся уровню обучения. На этом этапе обучения в каждое занятие, следует включать упражнения по общей физической подготовки (ОФП). В отдельных случаях ОФП может являться предметом отдельного (специального) занятия. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта (легкой атлетики, плавание и т.п.). Такие занятия планируются, как правило, в начале учебного года. Специальную физическую подготовку и техническую подготовку рекомендуется включать в содержание всех занятий. При этом, направленность технической подготовки (танцевание рок-н-ролла, акробатика, хореография) от занятия к занятию следует менять. Во время занятий технической подготовкой в группах НП-1 необходимо заложить основы танцевания рок-н-ролла отдельно. В дальнейшем, в группах НП-3 следует изучить основы исполнения базовых танцевальных фигур в паре, основы акробатики и хореографии. 8 Хороший эффект в обучении на этом этапе дает соревновательный или игровой метод проведения занятий, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку, похвалу, стать первым в группе. При таком подходе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические сведения на этом этапе могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере или на сборах. В этом случае для теоретических занятий можно выделить специальное время. Иногда, теоретические занятия могут проводиться во время (вместо) основной части занятий. Это имеет смысл в начале 1-го года обучения, в целях обучения занимающихся гигиене, режиму дня, самоконтролю и т.п. Примерные темы занятий по теоретической подготовке : 1. Физическая культура и спорт горде, в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития. 2. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий. 3. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Гигиена одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывания, купания, обтирания). Требования к спортивной форме. 4. Краткие

сведения о строении и функциях человеческого организма. Кожно-мышечная система, кровообращение, дыхание, нервная система. 5. Введение в терминологию акробатического рок-н-ролла. Значение терминологии. Названия основных танцевальных и акробатических элементов, базовые понятия. 6. Основы исполнения акробатического рок-н-ролла. Элементы техники танцевания: резкость, музыкальность, легкость, четкость. 7. Правила соревнований. Категории участников, возрастные требования. Требования к программам, к исполнению акробатических элементов. Общие правила поведения на соревнованиях. 8. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыки в акробатическом рок-н-ролле. Музыкальный темп, понятие темпа музыки, сильные и слабые доли, счеты. Музыкальная динамика и динамические оттенки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Общая физическая подготовка Основными средствами ОФП для групп начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле являются контрольные нормативы по ОФП, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений из различных видов спорта. Общая физическая подготовка включает в себя: 1. Строевые упражнения. Общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Стойки «смирно» и «вольно», повороты. Построение и перестроения: в колонну, шеренгу (по линии), в круг, размыкание и смыкание приставными шагами. 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами. Бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на места, с захлестами ног назад, с заданной скоростью и шириной шага. 3. Элементы легкой атлетики. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), бег на скорость (20-30 м). Кросс 400 м. Прыжки в длину с места и с разбега. 4. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет: с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий. 5. Плавание. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс). Плавание на 20-25 метров без учета времени. Прыжки с метрового трамплина и стартовой тумбочки. Специальная физическая подготовка. Главными задачами СФП на этих этапах являются: развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости и быстроты учащихся. СФП включает в себя: 1. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Прыжки вверх на месте и по прямой – ноги вместе, колени выпрямлены, прыжки осуществляются за счет работы голеностопа. Прыжки наверх из глубокого приседа с выпрямлением ног. Прыжки в группировку: с чередованием (2 прыжка с прямыми ногами + 1 – в группировку), только в группировку. Прыжки с вращением вправо, влево на 180 или 360 градусов. Прыжки на одной ноге со сменой направления движения. Перепрыгивание через преграды. Напрыгивания на возвышение 30-40 см за 10 секунд. 2. Упражнения для развития ловкости. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений: ходьба и бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады, прыжки в разных направлениях), с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, с удержанием предмета на голове (баскетбольный мяч, книга). Выполнение привычных упражнений из непривычного положения: ходьба, бег, прыжки боком, спиной, на одной ноге; броски мячей из положения сидя, лежа, спиной к партнеру. 3. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения выполняются после упражнений на быстроту и являются их своеобразным продолжением. Наиболее эффективным методом развития

скоростной выносливости можно считать метод интервальной тренировки, когда нагрузка постепенно повышается (за счет увеличения количества упражнений и длительности их выполнения), а интервалы отдыха между упражнениями не увеличиваются. Упражнения: сочетание бега на короткие и средние отрезки (20, 30, 60, 75, 100, 150 метров) с различными интервалами отдыха; чередование пробегаемых отрезков по длине (возрастающий, убывающий, возрастающе-убывающий принцип).

4. Упражнения для развития гибкости. Пружинистые сгибания и разгибания, вращения в разных позициях и положениях, эти же упражнения, но с применением небольших отягощений или с партнером. Наклоны вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 5-10 секунд; то же – ноги вместе. Мост из положения лежа. Лежа на спине – поднятие ног и касание носками пола за головой. В упоре стоя, ноги врозь (широко) – повороты туловища с касанием бедром пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко) – «лягушка». Полушпагат на левую и правую ногу. Шпагат прямой, правый, левый.

5. Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание). Поднятие прямых ног на 450 из положения лежа. Поднятие согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 900 и выше, и удержание. Из положения сидя (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела; то же в висе. Лазание по гимнастической стенке на скорость, по канату. Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла. Танцевание рок-н-ролла является главной составляющей технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Оно включает в себя индивидуальную подготовку учащегося, путем непосредственного изучения основ хода «рок-н-ролл» (основного танцевального 10 движения в ногах), а также изучение исполнения базовых танцевальных фигур самостоятельно и в паре, составление программ. Различают подготовку по танцеванию рок-н-ролла для групп НП 1 года обучения и групп НП 2-3 годов обучения. Группы начальной подготовки 1 года обучения 1. Индивидуальная подготовка. В группах начальной подготовки необходимо изучить: ритмический шаг, ритмический бег, подскоки, приставные шаги, многоскоки, шаг польки, хобби-ход (основной ход рок-н-ролла – основное движение в ногах – без исполнения пружинящего движения в голеностопе – «шпрунгшритта»). Хобби-ход изучается отдельно, в паре, с работой рук. При изучении хобби-хода с работой рук, могут выполняться различные комбинации бросков руками. Отдельное внимание уделяется изучению передвижения занимающихся на хобби-ходе – вперед, назад, вправо, влево; исполнению поворотов на хобби-ходе на месте на 90 и 180 градусов на счет «и1и2», «и5иб»; исполнению поворотов на хобби-ходе в продвижении на 90 и 180 градусов на счет «и5иб». Здесь же закладываются принципы координации и последовательности при исполнении упражнений. Все изучение хобби-хода выполняется вначале под счет тренера, затем под музыку. Итогом обучения хобби-хода является его четкое исполнение в музыкальный темп – 36 тактов в минуту (36 bpm).

2. Подготовка в паре. Во время первого года обучения изучается правильная постановка обучающихся в парах: положение корпуса, контакт в руках, подходы (подведение) и отходы партнеров друг к (от) другу, положение свободной руки, открытые, закрытые и лицевые позиции. Изучаются смены, базовые танцевальные фигуры в паре. Закладываются принципы исполнения эстрад (дорожек; танцевальных фигур, исполняемых без хобби-хода/основного хода) без контакта на месте и с перемещением. Изучаемые смены – перемещения партнеров относительно друг друга в контакте в руках или без (смены мест партнеров): верхняя и нижняя

смена; променады с опорой на плечо и на бедро (в разных ракурсах); обводки через променад с опорой на плечо и верхнюю смену; ворота простые и двойные, туннель.

3. Подготовка программы. Результатом подготовки в конце 1-го года обучения является последовательное исполнение комбинаций выученных смен и эстрад отдельно и в паре. Хотя, как правило, в конце этого года часть занимающихся уже готова принимать участие в соревнованиях по категории «хобби-ход». Группы начальной подготовки 2-3 годов обучения

1. Индивидуальная подготовка. На этом этапе обучения в группах НП закрепляются основы исполнения хобби-хода и изучается исполнение основного хода рок-н-ролла, основанного на исполнении пружинящего движения в голеностопе («шпрунгшритте»). Подводящими движениями для изучения основного хода являются: пружинка на двух ногах, со сменой ног, двойная пружинка; пробежка на месте и с перемещениями, «кики» (броски на каждый счет). Перед изучением основного хода необходимо изучить исполнение поджимов.

11 Базовые вариации основного хода для изучения на этом этапе: слипы, пяточки, твист, цыплячий ход, броски по диагонали, проезды (выпады). Отдельно изучаются продвижения (вперед, назад, вправо, влево) и повороты (на 90, 180 и 360 градусов) на основном ходе: на пружинке, на поджимах, на бросках. Основной ход и его вариации изучаются под счет тренера, в пол-темпа музыки, в полный темп музыки. Итогом обучения является четкое исполнение всех движений в музыкальный темп – 46 тактов в минуту (46 bpm).

2. Подготовка в паре. На этом этапе закрепляется исполнение базовых смен в паре, изучаются различные вариации базовых смен на хобби-ходе. Изучаемые вариации базовых смен: верхняя смена с доворотом в открытую позицию; флирт, бритцел, шибитур, америкэн-спин. Закладываются принципы перестроения в паре на основном ходе медленно и в полный темп. Базовые смены, изученные на 1-м году обучения на хобби-ходе, переносятся на основной ход.

3. Подготовка программы. Результатом подготовки на этапе НП 2-3 годов обучения является исполнение конкурсной программы по категории «Дебютанты».

Акробатика. Акробатическую подготовку в рок-н-ролле можно разделить на: индивидуальную и парную. В индивидуальной акробатической подготовке учащихся изучаются акробатические элементы (упражнения) исполняемые отдельно. В парной акробатической подготовке закладываются принципы исполнения парных упражнений и непосредственно изучаются акробатические элементы, исполняемые в рок-н-ролле.

Группы начальной подготовки НП-1 года обучения

1. Индивидуальная акробатическая подготовка. Задачей индивидуальной акробатической подготовки в группах НП-1 в акробатическом рок-н-ролле является заложение основ исполнения базовых акробатических элементов исполняемых отдельно каждым занимающимся. На этом этапе подготовка для мальчиков и девочек одинакова. Изучаемые упражнения: группировка стоя, сидя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками, стойка на 3-х точках (голове и руках); мост; шпагаты. Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, – мост; полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках. При наличии возможности, в качестве элемента подготовки используется батутная подготовка: прыжки вверх с различными положениями рук (внизу, вверху, на поясе); повороты на 180 и 360 градусов; седы.

2. Парная акробатическая подготовка. Группы начальной подготовки НП 2-3 годов обучения

1. Индивидуальная акробатическая

подготовка Задачи этого этапа: закрепление программы 1 года обучения, разучивание более сложных акробатических упражнений. Изучаемые упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на руках, колесо, колесо с поворотом; мост-встать. Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямится; из положения лежа на животе – упор 12 лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклон назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямится, перекат в сторону, прогнуться руки вверх – в стороны. Батутная подготовка: повторение программы 1 года обучения, с ног – прыжок в группировке, прыжок согнувшись; из седа – 1/4 сальто назад на ноги, прыжок с полувинтом; с шага, с подскока – 1/4 сальто назад на спину, со спины – 1/4 сальто вперед на ноги; с батута на маты – кувырок вперед. 2. Парная акробатическая подготовка. На этапе НП-2,3 закладываются основы исполнения парной акробатики в рок-н-ролле, разучиваются полуакробатические и акробатические элементы III категории сложности. Подводящие упражнения: спрыгивания и напрыгивания на возвышения, спрыгивания в отскок, спрыгивания с возвышения с удержанием партнером партнерши при приземлении; отталкивания вверх (толчок) на счет «1», на счет «5». Полуакробатика III категории сложности: лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени. Хореография. Занятия по хореографии в группах НП преследуют следующие цели: обучения занимающихся правильно воспринимать музыку, передавать в движении ее содержание, изучить основы музыкальной грамотности и хореографической подготовки. Учащиеся должны научиться правильно определять темп музыки, различать сильные и слабые доли такта, уметь выполнять танцевальные движения четко под музыку. При выполнении упражнений у хореографического станка и на середине большое внимание уделяется осанке, а также развитию пластики и гибкости. Основным элементом этих упражнений является классический танец. Хореографические упражнения для всех групп: упражнения у опоры – позиции ног 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям. Упражнения для групп НП: экзерсис у палки (все упражнения исполняются лицом к станку); партерная гимнастика; экзерсис на середине зала; повороты на месте; повороты по диагонали; растяжки.

Общая физическая подготовка На этапе СФП общая физическая подготовка включает в себя: 1. Строевые упражнения. Строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения. 2. Элементы легкой атлетики. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость (с высокого и низкого стартов). Кросс на 400 и 1000 метров. Чередование бега по пересеченной местности с ходьбой (от 1 до 3 км). Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание набивных мячей, теннисного мяча. 3. Плавание. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс). Плавание на 20-25 метров с учетом времени и на 100 метров без учета времени. Прыжки с метрового трамплина и стартовой тумбочки. 4. Подвижные и спортивные игры. «Мяч капитану», «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков). Эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча и других предметов, преодолением препятствий, лазанием. Специальная физическая подготовка. 1. Упражнения для развития быстроты. Прыжки и бег на 1-3 метра из

нестандартных положений (старт из положения лежа на животе, на спине, стоя спиной или боком к направлению движения). Бег на месте в упоре, сериями по 6-8 секунд. Переход от семенящего бега в ускорение. Прыжки на скакалке отрезком 10-30 секунд. 2. Упражнения для развития ловкости. Прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, ноги на ширине плеч, на носках, на пятках), с поворотами, с двойным вращением скакалки за один прыжок. Асимметричные упражнения: вращения руками в разные (для каждой руки) направления, с разными диаметрами кругов; противоходы. Изменение условий выполнения упражнений: скорости и темпа движений; пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями. 3. Упражнения для развития равновесия. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейсе гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота 0,5 метра). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче, автокамере на обеих ногах и на одной ноге. 4. Упражнения для развития гибкости. Из стойки – наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа – с касанием ног грудью. Маховые упражнения: поднятие прямой ноги (стоя у гимнастической стенки или хореографического станка и опираясь о нее руками, свободная рука по поясе) вперед, в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена). Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Мост из положения лежа, положения стоя у стены. Шпагат прямой, правый, левый. 5. Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание) быстро (возможно большое количество раз) и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме). Лазание по гимнастической стенке на скорость, по канату. Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с набивными мячами, гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, ноги закреплены (упражнения на пресс). Поднятие согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 900 и выше, и удержание. Из положения сидя (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела; то же в висе. Все упражнения выполняются сериями, с чередованием быстрого и медленного темпа. 6. Упражнения для расслабления. Стоя, сидя и лежа – свободное встряхивание и расслабление мышц ног, рук, туловища (последовательно); чередование напряжения и расслабления отдельных и всех мышц тела. Техническая подготовка. 16 Танцевание рок-н-ролла. 1. Индивидуальная подготовка. На этом этапе обучения закрепляются основы исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла. Осуществляется перевод всего технического материала, на базу конкурсного (основного) хода рок-н-ролла. Разучиваются модификации основного хода и сложно-координационные движения: броски в диагонали простые, диагонали со степом (с точкой), диагонали с двумя степенями (с 2-я точками); французский двойной бросок, французский крест, полукрест; вертикальные прыжки, боковые прыжки, переходы, хопы; голландский ход, швейцарский ход. Особое внимание уделяется разучиванию вращений. Возможные комбинации: вращение на 360 градусов на счет «и1и2» вправо и влево, на счет «и3и4» – бросок («кик-степ»); на счет «и1и2» – бросок («кик-степ»), на счет «и3и4» – вращение на 360 градусов вправо и влево; два вращения на счет «и1и2» и «и3и4» со сменой ног вправо и влево. Основной ход и его вариации разучиваются изучаются под счет, и отрабатываются в пол-темпа музыки и в полный темп музыки. Занятия под музыку осуществляются в музыкальный темп — от 45 до 49 тактов в

минуту (45-48 bpm). 2. Подготовка в паре. У группах СФП закрепляется исполнение базовых танцевальных фигур и их модификаций в паре в полный темп музыки. Разучиваются более сложные танцевальные фигуры: верхнее вращение партнерши на 180° ; нижнее вращение партнерши на 270° ; вращение обоих партнеров на нижней смене на $90^\circ+180^\circ$; воротца. 3. Подготовка программы. На этапе СФП осуществляется подготовка конкурсных программ по категориям «Дебютанты», «Юноши» или «Юниоры». В основе исполнения программ лежит учебнотренировочная композиция на конкурсном ходу с классической работой руки в темпе 47 тактов в минуту. Для пар категорий «Юноши» и «Юниоры» основной программой является программа «Международная». Примерная учебнотренировочная композиция из основных простых и сложных фигур 1. Променад 2. Вывод партнерши под рукой (верхняя смена) спиной к зрителю 3. Америкэн-спин 4. Заход в позицию с опорой на плечо 5. Соло-вращение партнерши на 360° под рукой партнера 6. Верхняя смена в закрытую позицию 7. Нижняя смена с остановкой в лицевую позицию 8. Дабл-соло на 360° после броска после броска на «5» 9. Открытая позиция 11. Верхняя смена с остановкой в контакте двух рук 12. Флирт 13. Прест (бритсен) 14. Солнышко на 270° 15. Открытая позиция 16. Заход в позицию с опорой на бедро 17. Шибитур 18. Шибитур 19. Выход в закрытую позицию 20. Тоннель 21. Заход в променад Акробатика. 1. Индивидуальная акробатическая подготовка 17 Задачи этапа: закрепление программы предыдущего этапа обучения, разучивание более сложных акробатических упражнений, направленных на закладывание основ исполнения акробатических элементов в рок-н-ролле. На этом этапе начинает разделяться индивидуальная акробатическая подготовка для мальчиков и девочек. Это обусловлено тем, что в рок-н-ролле при исполнении акробатических элементов в паре партнер и партнерша выполняют упражнения вместе, но действия каждого из партнеров различны, следовательно задействуются различные группы мышц. Для девочек разучивание индивидуальных акробатических упражнений является обязательным, для мальчиков – желательным. Хотя в отдельных случаях для мальчиков возможно частичное замещение индивидуальной акробатической подготовки на СФП. Изучаемые упражнения: равновесия – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями ног и рук; перевороты вперед и назад на две ноги, на одну ногу; стойки на руках с поворотом, стойки на локтях, стойки на руках с отталкиванием от пола, стойка на руках – кувырок вперед; шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу; рондат; спичаг из положения стоя ноги врозь. Батутная подготовка: Прыжок вверх с винтом; с ног $1/4$ сальто вперед согнувшись на живот, с ног $1/4$ сальто назад согнувшись на спину; со спины $1/2$ сальто вперед на живот, с живота $1/2$ сальто назад на спину; Сальто вперед, назад в группировке с баллона со страховкой; сальто вперед, назад в группировке с батута на маты, в яму со страховкой. 2. Парная акробатическая подготовка. Разучивание входов и выходов на (из) акробатических элементов на конкурсном ходу акробатического рок-н-ролла. Изучение полуакробатических элементов II и I категорий сложности: седы на бедра; колодец; бомбочка; вертушка; свечка; прыжок через руку; тарелка; качели. В группах УТ 2-го года обучения допускается разучивание акробатических элементов III категории сложности: мюнхен, переворот через плечо, переворот через руку, детское сальто. Составление комбинации из полуакробатических фигур различных категорий сложности. Хореография. Хореографические упражнения: экзерсис у палки (одной

рукой за станок), экзерсис на середине зала, прыжки на середине зала, вращения на месте, вращения по диагонали, маленькое адажио, растяжки.

ГРУППЫ СФП 3-ГО ГОДОВ

Задачи этапа специальной физической подготовки 3- года обучения в акробатическом рок-н-ролле: • углубленная отработка технических навыков и их соединение; • повышение уровня функциональной подготовленности (быстроты, силы, гибкости); • воспитание специальной выносливости посредством углубленного изучения специальных физических качеств; • изучение основных пунктов Правил соревнований; • приобретение соревновательного опыта; • достижение спортивных результатов (выполнение взрослых разрядов); • выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрасту учащихся; • приобретение опыта в организации и проведении соревнований; • судейство соревнований в качестве помощника секретаря или в роли ведущего турнира. 18 Группы СФП на этом этапе рекомендуется комплектовать по принципу подготовки специализации в акробатическом рок-н-ролле. Специальная физическая подготовка начинает преобладать над общей физической подготовкой. Значительный объем учебно-тренировочного времени начинает занимать техническая подготовка. Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. Этот этап характеризуется, как подготовка к соревновательной деятельности. Поэтому большое внимание в эти годы уделяется психологической подготовке, воспитанию моральных качеств юного спортсмена.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования в акробатическом рок-н-ролле. Выступления спортсменов на российских и международных соревнованиях и их результаты.
2. Гигиена питания. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Двигательный режим спортсмена. Общий режим дня. Вред курения и алкоголя.
3. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Дневник контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
4. Оказание первой помощи при травмах. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий акробатическим рок-н-роллом. Оказание первой доврачебной помощи. Ушибы, растяжения, вывихи, раны и их разновидности, разрывы мышц, связок и сухожилий.
5. Планирование учебного занятия. Перспективное, текущее, оперативное (на отдельный отрезок времени, период, этап). Задачи, средства и нормативы плана.
6. Общие основы методики обучения и тренировки. Этапы обучения: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении.
7. Правила соревнований. Подготовка мест проведения соревнований. Составлений программы соревнований. Определение результатов.
8. Основы исполнения акробатического рок-н-ролла. Положение корпуса партнеров при исполнении акробатических элементов. Программы «Международная» и «Акробатика», их принципиальные различия и значение в дальнейшем подготовке и переходе во взрослые классы.
9. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Значение волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **Общая физическая подготовка** На данном этапе повторяется и совершенствуется учебный материал предыдущего этапа обучения. При этом количество занятий, характер и дозировка зависят от возраста учащегося и его степени физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития скоростной выносливости. Лазание по канату, лестнице, шесту с помощью и без помощи ног без учета времени и на время; лазание с остановками и убыстрениями. 19 Увеличение нагрузки при большой интенсивности: укороченные двусторонние подвижные и спортивные игры; уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки.
2. Упражнения для развития гибкости. Шпагат прямой, правый, левый ноги на полу; шпагаты – одна нога лежит на возвышении. Шпагат опираясь ногой о рейку гимнастической стенки на уровне головы. Шпагат прямой и поворот вправо и влево. Поднимание прямой ноги (стоя у гимнастической стенки или хореографического станка и опираясь о нее руками, свободная рука по поясе) вперед, в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена); тоже с утяжелителями. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.
3. Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание) хватом сверху, обратным хватом. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (отжимание) узким хватом (локти вдоль корпуса), широким хватом ладони вперед, вывернуты вовнутрь. Сгибание и разгибание туловища (пресс) сидя и лежа на спине на полу, ноги закреплены; тоже самое с поворотом корпуса вправо (левый локоть с правому колену) и влево. Поднимание согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 900 и выше. Лежа на бедрах на возвышении (гимнастическая скамейка, конь, т.п.) ноги закреплены или удерживаются партнером, руки на головой – поднимание (прогиб) и опускание туловища; тоже с поворотом при поднимании туловища вправо и влево; тоже с утяжелителями. Все упражнения повторяются с чередованием быстрого и медленного темпов, на скорость.
4. Упражнения для расслабления. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц. Упражнения типа: «падающие» руки, туловище; «подкашивающиеся» ноги; пение и улыбка во время выполнения тяжелых упражнений; выполнение упражнения с закрытыми глазами; сочетание движений с активным отдыхом.

Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла.

1. Индивидуальная подготовка. На этом этапе закрепляются модификации основного хода, выученные на предыдущем этапе. Разучивается техническая разминка, включающей в себя основные шаги и модификации основного хода акробатического рок-н-ролла, сложно-координационные движения и прыжки в темпе 47-48 тактов в минуту. Примерный план технической разминки представлен ниже. Разучиваются вращения более чем на 360°. Возможные комбинации: вращение на 540°, 720° на счет «и1и2» вправо и влево, на счет «и3и4» – бросок («кик-степ»); на счет «и1и2» – бросок («кик-степ»), на счет «и3и4» – вращение на 540°, 720° градусов вправо и влево. На занятиях убыстряется в музыкальный темп до 49 тактов в минуту (49 bpm). Примерный план технической разминки (отдельно партнер и партнерша) Диагонали: - основной ход; - две диагонали одной ногой; - две диагонали другой ногой; - четыре диагонали Полукрест, четыре диагонали: - основной ход; - полукрест одной ногой; Вертикальные прыжки: - основной ход; - два вертикальных прыжка; - два двойных удара каблуком о пол перед собой в полуприсяде; - два вертикальных прыжка; -

четыре одинарных удара каблуком о полперед собой в полуприсяде Голландские броски: - основной ход; - одинарные голландские броски; - основной ход; - четыре голландских броска одной ногой; - четыре голландских броска другой ногой; - основной ход; - голландские броски по одному с поворотом на 20 - полукрест другой ногой; - четыре диагонали Хопы: - основной ход; - четыре хопы по одному; - два двойных хопы; - два синкопированных хопы; - два синкопированных хопы с раскрытием колена в сторону; - два синкопированных хопы с раскрытием колена в сторону другой ногой; - два двойных хопы с раскрытием колен в сторону

Переходы вправо-влево Боковые прыжки по квадрату: - основной ход; - боковой прыжок в сторону-вправо на правую ногу; - боковой прыжок назад (левым плечом по ходу движения) на левую ногу; - боковой прыжок в сторону-вправо (спиной к зрителю) на правую ногу; - боковой прыжок вперед (левым плечом по ходу движения) на левую ногу; - повторение прыжков по квадрату, начиная с движения в сторону-влево на левую ногу 360° вправо (по квадрату) - голландские броски по одному с поворотом на 360° влево (по квадрату) Французские броски: - основной ход; - двойной французский бросок; - французский крест Швейцарский ход.

2. Подготовка в паре. У группах СФП закрепляется исполнение танцевальных фигур с вращениями, продолжаю разучиваться сложные танцевальные фигуры: верхнее вращение партнерши на 360°; соло-вращение партнеров; дабл-соло; двойные воротца; двойной американ-спин; носокпятка; многоножка.

3. Подготовка программы. На этом этапе программы для финальных пар составляются индивидуально и под конкретную фонограмму. При составлении программы следует учитывать, что в отборочных турах пары исполняют программу под фонограмму организатора соревнований. Поэтому программы пар должны просматриваться под любую музыку. В обязательном порядке для пар категорий «Юноши» и «Юниоры» добавляется программы «Акробатика». При этом, в случае специализации пары по программе «Международная», программе «Акробатика» уделяется меньше времени в общем объеме технической подготовки, т.к. главной целью составления и отработки программы «Акробатика» является выполнение необходимых спортивных разрядов.

Акробатика. На этом этапе индивидуальная акробатическая подготовка в обязательном порядке сохраняется только для партнерш. Для партнеров она носит характер разминки и СФП.

1. Индивидуальная акробатическая подготовка для партнерш Батутная подготовка: сальто вперед, назад в группировке с баллона, с батута на маты без страховки; сальто назад прогнувшись (бланш), сальто назад прогнувшись с полвинтом, винтом; сальто вперед прогнувшись (бланш вперед); сальто назад сгиб-разгиб.

2. Парная акробатическая подготовка. На этом этапе разучиваются акробатических элементы III, II категорий сложности. III категория сложности: переворот через руку; переворот через плечо; мюнхен; детское сальто.

21 II категория сложности: переворот через спину; сальто в руках партнера; рондат-поддержка; саги; поддержка под бедро; валентино; горка; форель; стульчик; солнце; столик; уиклер. Закладывается основа исполнения акробатических элементов I и высшей категорий сложности. Для этого можно использовать ряд подводящих упражнений: партнер держит партнершу в ласточке на прямых руках сидя, на коленках, стоя; партнер лежа на спине держит партнершу в стойке на руках; подсечка; различные поддержки на прямые и полусогнутые руки из других полу- и акробатических элементов (колодец, детское сальто, бомбочка и др.). Для пар категории «Юниоры» программа «Акробатика» допускается разучивание акробатических элементов I категории сложности: тодес передний,

задний; лошадка с простым приходом на пол, в сед на бедра спиной к партнеру, сход с поворотом на 180°; сальто назад через партнера из седа на бедрах в контакте; кугель; дюлейн. Следует обращать внимание на наличие у «Юниоров» обязательного контакта между партнерами при исполнении акробатики. Хореография. Хореографические упражнения: экзерсис у палки с применением поворотов, экзерсис на середине зала с применением поворотов, прыжки на середине зала с применением поворотов, вращения на месте и по диагонали, большое адажио, растяжки. На этапе УТ свыше 2-х лет разучиваются пируэты вправо и влево на двух ногах, на одной ноге на 360°, на 720°.

Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним,

в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными

с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом

со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг»

на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно	декабрь	Заместитель руководителя

	утвержденному списку спортсменов		
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	По факту	руководитель

Требования техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед спортсменами необходимо учитывать требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с тренировочной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж со спортсменами по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в

подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в акробатическом рок-н-ролле, являются:

- а) возраст и стаж спортсменов;
- б) внешние морфологические признаки;
- в) функциональные возможности;
- г) уровень его подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);
- д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);
- е) состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы:

- 1) педагогически относительно управляемые - функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;
- 2) «промежуточные» - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;
- 3) педагогически мало или совсем неуправляемые – возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

- общие - социально-экономические;
- интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры – спортивного мастерства, энергетико-функциональные – спортивной работоспособности, анатомо-морфологические – физического развития, параметры психических состояний;
- дифференциальные – отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе;
- основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата в акробатическом рок-н-ролле.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

- 1) генетические (обусловленные);
- 2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);

3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;

4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);

5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

- структуры соревновательной деятельности;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;
- формирования адаптационных процессов в ведущих для акробатического рок-н-ролла функциональных системах;
- индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;
- возраста начала занятий, специальных тренировок;
- содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	2	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического психологического и биохимического контроля.

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов, как начинающих, так и спортсменов высокой квалификации, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя тренировка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервно-психическими напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление

данных полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о

корректности тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: педагогический, врачебный и самоконтроль. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Врачебный контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Самоконтроль используется спортсменами для оценки своего субъективного психофизического состояния и степени воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и, соответственно, этапом многолетней тренировки, а также формой контроля.

В рамках педагогического контроля тренеру целесообразно владеть информацией и о таких характеристиках личности спортсмена, как: особенности психофизиологии юного спортсмена; оценка когнитивных процессов, обуславливающих развитие значимых качеств; когнитивных стилей деятельности спортсмена; психологического климата в команде, группе спортсменов; особенности направленности личности.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;

- воспитание – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации

- всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- психопрофилактика – помощь в предупреждении возникновения развития

деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- психокоррекция – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- психологическое консультирование – помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренинги – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- психологическая подготовка – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Инструкторская и судейская практика

(рекомендуемый план инструкторской и судейской практик)

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивной специализации должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1

2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы до 200 кг	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
6.	Канат для лазанья диаметром 30 мм	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Маты гимнастические	штук	4
10.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	1
11.	Минитрамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие татами (4 х 4 м)	комплект	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
16.	Стационарная потолочная подвеска лонжи	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	10
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
20.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 до 300 г	штук	20

Литературные источники:

- 1 Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В .А. Антонова. - М.: Высшее образование, 2006. - 192 с.
- 2 Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 350 с.
- 3 Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П Базарова., В.П .Мей. М.-Л.: Искусство, 1983. -208 с
- 4 Базарова, Н.П. Классический танец /Н.П Базарова, -Л.: Искусство, 1984. 184 с.
- 5 Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации /Е.В.Бирюк, Н.А Овчинникова. — Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34 с.
- 6 Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: учебное посо-бие/В.Н.Болобан. - Киев: Выща школа, 1988 - 166 с.
- 7 Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов/И.М.Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.//Гим-настика: Ежегодник.- 1979 вып. 2 . — С. 40-45.
- 8 Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / дисс. ... канд. пед. наук. — СПб., 2000. - 256с.
- 9 Ваганова, < А.Л. Основы классического танца / А.Л.Ваганова, - Л.: Искусство, 1963. - 192 с.
- 10 Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике/ дисс. ... док.пед. наук. — СПб., 2013. - 205с.
- 11 Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 930 с.
- 12 Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. — ВНИЦНТ и КИР МК СССР. — М., 1988. - 47 с.
- 13 Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена/В.М. Дьячков. — М.: Физическая культура и спорт, 1972. — С.63

Приложение к приказу
От 01.03.2022 г. № 44/д

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2
Василеостровского района

М.Г.Шестакова
2022 г.



ПЛАН-ГРАФИК
Антидопинговых мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района
на 2022 год

Наименование организации	ФИО специалиста по антидопинговому обеспечению	Должность	Контактные данные:
ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга	Рожина Е.Е.	Инструктор	тел.: 8(999) 525-90-86; эл.адрес.: rozhina-97@bk.ru

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения (в соответствии с МСО И ОАП)	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО Лектора
1	Спортсмены	Онлайн-обучение и получение антидопингового сертификата	Антидопинговый курс на официальном сайте РУСАДА	январь 2022			
2	Тренеры, спортсмены, медицинский персонал	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля.	15.02.2022 18.02.2022			
3	Персонал спортсменов	Лекция	Нарушение антидопинговых правил, права и обязанности персонала спортсменов	14.03.2022			

4	Спортсмены	Лекция Викторина	Права и обязанности спортсменов. Принципы строгой ответственности. Последствия использования допинга, а также санкции.	14.04.2022	ул. Нагична 44, к.3, Литва А	Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2 Василеостровского района	Рожина Е.Е.
5	Родители	Очный/Заочный семинар	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена, персонала спортсменов	16.05.2022			
6	Спортсмены	Весёлые старты	"Честная игра",	09.06.2022			
7	Тренеры	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил	14.09.2022			
8	Родители	Очный/Заочный семинар	Роль тренера и родителей в формировании антидопинговой культуры	04.10.2022			
9	Медицинский персонал	Лекция	Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Применение лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование	21.11.2022			
10	Спортсмены, тренеры	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список 2023	02.12.2022 15.12.2022			