МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П.ШАБЛЫКИНО

Рассмотрена и одобрена Утверждаю

на заседании тренерского совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Шаблыкино»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Барданов

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**

Программа рассчитана на детей и

подростков в возрвсте от 8 до 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:

Тренер-преподаватель

Барданова Н.А.

п.Шаблыкино

2017 год

**Пояснительная записка.**

Программа предпрофессионального дополнительного образования по акробатическому рок-н-роллу (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (пункт 6 статьи 33), на основе федеральных государственных требований - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (далее ФГТ), с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (далее ФССП), и определяет условия и требования физического воспитания и спортивной подготовки в организациях дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Данная Программа разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей) при занятиях акробатическим рок-н-роллом, с учётом требований освоения теоретических и практических разделов Программы применительно к каждому этапу реализации Программы (этапу обучения). Данная Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по акробатическому рок-н-роллу, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надёжности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учётом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;

- применение методов сопряжённых воздействий, высоких по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложнённых условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объём тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Результат реализации Программы: всестороннее развитие личности, выявление спортивно одарённых детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по авторским программам спортивной подготовки;

- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Срок освоения Программы – от 6 до 12 лет.

Этапы реализации Программы. Обучение на следующих этапах подготовки:

- начальной подготовки; периоды: до одного года, свыше одного года (основная деятельность);

- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации); периоды: начальной специализации и углубленной специализации (основная деятельность);

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 52 учебные недели:

- 40 недель обучения в условиях ДЮСШ;

- до 4 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно- тренировочных сборах;

- до 8 недель самостоятельной подготовки детей по индивидуальным планам, разработанным тренерами- преподавателями.

**Краткая характеристика вида спорта. Акробатический рок-н-ролл** относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, берущей начало от [линди хопа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B8_%D0%A5%D0%BE%D0%BF" \o "Линди Хоп). Но, в отличие от [линди хопа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B8_%D0%A5%D0%BE%D0%BF" \o "Линди Хоп), акробатический рок-н-ролл — это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с [хореографическими](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F) и [акробатическими](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей только из девушек или женщин, и в группе, состоящей из пар юниоров или взрослых ("формейшн").

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

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

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

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

**Учебный план.**

В процессе реализации Программы по акробатическому рок-н-роллу предусматривается следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых ФССП по избранному виду спорта (акробатический рок-н-ролл);

- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 15% до 25% от общего объёма учебного плана;

- избранный вид спорта (акробатический рок-н-ролл), специализированная работа, в объёме не менее 45% от общего объёма учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана;

- организация возможности посещений (для квалифицированных спортсменов участия) обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организация показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учётом индивидуального развития детей и их биологических особенностей (возраст, пол, показатели физического развития, характеристика биологической зрелости, антропометрические и морфофункциональные показатели), а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Требования к результатам реализации Программы обучающимися определяются на основании выполнения норм и положений Единой Всероссийской спортивной классификации. Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки** (мальчики и девочки, длительность этапа 2 года):

– укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основного хода, видов основного хода, освоение танцевальных фигур и вращений, подготовительных, подводящих и простейших базовых полуакробатических и акробатических элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты, рандаты) с партнером (сед на бедра, колодец, тарелочка, полувиклер, сход с плеч, флажок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий акробатическим рок-н-роллом.

На этапе начальной подготовки по акробатическому рок-н-роллу тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная («бабочка», полушпагаты, складки, «рыбка», мосты) разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основного хода (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами), подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой за­висимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий по акробатическому рок-н-роллу целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов танцевальной программы, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** (юноши и девушки 1-2 год, юниоры и юниорки 3-5 год, длительность этапа 5 лет):

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации); прочное закрепление базовых навыков основных полуакробатических и акробатических, прыжковых упражнений (пружинка, поджимы, захлесты, махи, беговые движения с выхлестами) и основных танцевальных фигур и вращений, хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных танцевальных программ; совершенствование у спортсменов техники основного хода и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными танцевальными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать спортсменов постепенно с 12-14 лет. В этом возрасте спортсменам следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и скрупулезно отрабатывать соревновательные программы. При необходимости нужно бороться с чрезмерным повышением жировой массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.

При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов, для выявления уровня физической подготовленности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число занимающихся в группах | Максимальное кол-во  учебных часов в  неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало года |
| **Этап начальной подготовки** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й | 8 | 13  12  12 | 6  9  9 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| **Тренировочный этап** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 10 | 10  10  10  8  8 | 12  12  14  16  18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнения  III юнош. разряд  II юнош.разряд |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общефизической и специальной технической подготовке и выполнение юношеских разрядов установленных Программой.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, и выполнения разрядных требований согласно ЕВСК.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета организации продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные показатели общей и специальной физической подготовки и разрядные требования могут переводиться раньше срока решением тренерского совета при персональном разрешении врача.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по акробатическому рок-н-роллу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **до года** | **свыше года** | | **до 2-х лет** | | **свыше 2-х лет** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Теоретическая** | **7** | **10** | **10** | **25** | **25** | **30** | **34** | **38** |
| **Общая физическая** | **96** | **136** | **136** | **75** | **75** | **88** | **100** | **113** |
| **Специальная физическая** | **52** | **81** | **81** | **131** | **131** | **153** | **175** | **197** |
| **Техническая** | **131** | **197** | **197** | **286** | **286** | **332** | **380** | **418** |
| **Участие в соревнованиях** | **10** | **20** | **20** | **50** | **50** | **59** | **67** | **85** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **25** | **25** | **30** | **34** | **38** |
| **Контрольные испытания** | **16** | **24** | **24** | **32** | **32** | **36** | **42** | **47** |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**Методическая часть.**

Методическая часть Программы включает практические материалы по методике организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки (обучения). Результатом освоения Программы по акробатическому рок-н-роллу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта акробатический рок-н-ролл, а также видов танцев (буги-вуги) и гимнастики (спортивной, художественной и эстетической), истоки становления акробатического рок-н-ролла;

- тенденции и перспективы развития акробатического рок-н-ролла в мире;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правил, утвержденных всероссийской и международной федерацией, вида спорта акробатический рок-н-ролл, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по акробатическому рок-н-роллу; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся акробатическим рок-н-роллом;

- развитие основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации, выносливости), необходимых для успешного освоения техники парных акробатических элементов акробатического рок-н-ролла и исполнение их с требуемым качеством: силой, амплитудой, скоростью и др., и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надёжное выполнение акробатических элементов и связок:

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта акробатический рок-н-ролл:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|
| Скоростные способности | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Телосложение  Партнер  Партнерша | 1  3 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному и всестороннему физическому развитию (укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем), воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Средствами ОФП (для всех видов спорта) являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, кросс и другие виды лёгкой атлетики, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

В СФП наиболее важным аспектом применительно к современной практике акробатического рок-н-ролла является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных акробатических элементов. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и другие. Средствами СФП в акробатическом рок-н-ролле являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы силового тренажа, а также специальные гимнастические упражнения:

- на силу: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища – сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, из различных И.П.; висы, упоры, подъёмы и перевороты силой; лазание, выпады, приседания и т.д.;

- на гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плечевых суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление, круги, выкруты;

- на прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления;

- на равновесие: сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях – после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на координацию: задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординационные, вращательные действия и упражнения.

Основными методами ОФП и СФП спортсменов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

В области избранного вида спорта Акробатический рок-н-ролл:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- формирование, совершенствование и закрепление базовых понятий в виде спорта акробатический рок-н-ролл: базовые навыки – основной ход, сохранение необходимой динамической осанки, владение техникой отталкивания ногами, приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры и сложности; специфические навыки – владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций, технически правильной стойки на руках и разнообразными приходами в нее, владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками и владение различным по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета; базовые соединения и комбинации различных уровней сложности; элементы хореографии.

- развитие специальных психологических качеств;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях выполнение требований к участию в спортивных соревнованиях;

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

- выполнение учебного плана и тренировочных нагрузок;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- соответствие уровню спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

**Техническая подготовка** в акробатическом рок-н-ролле подразделяется на выполнение основного хода (на месте), вариативности техники основного хода, танцевальные фигуры (смены и позиции) и вращения, а также на упражнения по специальной технической и функциональной подготовке посредством упражнений на батуте и материала по акробатике и хореографии. Основной материал программы технической подготовки составляют базовые упражнения, имеющие самостоятельную ценность и использующиеся в соревнованиях:

1. Техника движений ногами:

- основной ход;

- хобби-ход;

- швейцарский ход;

- голландский ход;

- французский ход;

- двойной французский ход.

1. Танцевальные фигуры:

- линейные;

- вращательные;

- маятниковые;

- контактное ведение (пальцевой, ладоне-спинный и локтевой);

- центр пары;

- бесконтактное ведение;

- позиции («открытая», «закрытая», «контакт в двух руках», «контакт в двух руках скрестно», «променад», позиция «с опорой на плечо», «теневая»;

- смены («верхняя», «нижняя», «ворота», «двойные ворота», «обходка» «дамэн-соло»);

- вращения в паре (нижнее, среднее, верхнее)

1. Полуакробатические элементы:

- Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами.

Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед углом на руки;

- Сед на бедра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка.

Полувиклер;

- Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка.

1. Акробатические элементы:

- Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен.

Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч;

- Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка.

Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель.

Сальто в руках партнёра. Столик. Виклер;

- Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка.

Сальто назад/вперед через партнёра в контакте. Стульчик.

Кугель. Дюлейн. Солнце;

- Сальто назад/вперед без контакта (кроме сальто с фуса, бетарини или

из положения, когда стопы партнёрши находятся в руках партнёра).

1. Акробатика высшей категории сложности:

- Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнёрши

находятся в руках партнёра;

- Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом.

Тодес с фуса и бетарини. Твист. Бланж;

- Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом;

- Полтора пируэта назад;

- Полтора пируэта вперед. Щука;

- Двойной пируэт;

- Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт;

- Двойное сальто с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед,

назад). Двойное сальто назад углом;

- Двойной твист;

- Пируэт сальто назад (винт заднее);

- Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним);

- Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя);

Сальто вперед поворот сальто назад (вперед назад);

- Тройное сальто.

1. Хореографическая подготовка – техника хореографических движений; знание профессиональной терминологии; умение определять средства музыкальной выразительности; умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта акробатический рок-н-ролл.

**Хореографическая подготовка** в акробатическом рок-н-ролле включает в себя обучение следующим элементам хореографии и танца:

- классический танец (классический экзерсис, элементы классического танца и балета, упражнения на растягивание, равновесия, повороты, прыжки, партерная хореография);

- народно-характерный и народно-сценический танец (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира, элементы русских танцев);

- историко-бытовой танец (галоп, полька, вальс, приставные и переменные шаги);

- современный танец (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, диско, спортивный танец).

Также хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле включает в себя:

а) музыкально-двигательную подготовку – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой, б) композиционную подготовку – это составление новых элементов, соединений, связок и соревновательных программ.

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

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

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

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

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

**Список литературы.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу. Министерство спорта РФ. Приказ № 927 от 20.11.2014г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Приказ Минспорта России № 730 от 12.09.2013г.

3. «Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Утвержденные приказом Минспорта России № 721 от 10.09.2013г.

4. «Теория и методика акробатического рок-н-ролла» В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю.Баранов. Издательство «Человек», Москва, 2015г.

5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШ и СК по виду спорта: акробатический рок-н-ролл. Утвержденная Директором СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ Центрального района от 01.09.2012г. Рябкова М.П., тренер-преподаватель ДЮСШ.

6. Программа для ДЮКФП и ДЮСШ по акробатическому рок-н-роллу. Утвержденная Президентом ФАРР России от 10.04.2004г. Медютова С.И., председатель сибирского отделения федерации АРР ФАРР России, Санкт-Петербург, 2004г.

7. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.

**6. Перечень информационного обеспечения.**

1. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

2. Аудиокассеты, СD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.

3. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)

4. Сайт RUSFARR: http://rusfarr.com/ (Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла).

5. Сайт WRRC: http://www.wrrc.org/ (Международная федерация акробатического рок-н-ролла).