

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА 12 Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

ПРИНЯТО

на педагогическом
совете МБУ ДО «СШ № 12»
протокол № 01
от «11» 01 2023 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «СШ № 12»
И.П. Иваненко
«11» 01 2023 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Акробатический рок-н-ролл»**

Адресат программы: 6-18 лет.

Срок реализации: 12 лет

Составители:

Белый А.Г. – тренер-преподаватель

Белая К.Г. – тренер-преподаватель

Даммер А.А. – тренер-преподаватель

Яровой С.С. – инструктор-методист

Сучкова О.С. –заместитель директора по учебно-спортивной работе

г. Ростов-на-Дону
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Цели и задачи программы	6
1.4. Адресат программы	7
1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы	7
1.6. Срок реализации программы	8
1.7. Ожидаемые (планируемые результаты).....	9
1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения	11
Раздел 2. Учебный план и содержание программы.....	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание программного материала	15
Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	45
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	45
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	48
3.3. Учебно-информационное обеспечение.....	49
3.4. Кадровое обеспечение.....	52
3.5. Интернет ресурсы.....	52

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Акробатический рок-н-ролл (АРР) - представляет собой определенный синтез танца и акробатических элементов, выполняемых под музыкальное сопровождение. Содержание соревновательной деятельности предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических программах, исполненных в заданном темпе, при музыкально оправданных паузах и статических позах, с быстро изменяющейся динамикой танцевальных движений и акробатических элементов. Это очень эффектное сочетание, делающее выступления спортсменов зрелищными и зажигательными. Танцоры выступают парой, группой из нескольких девушек или целой командой пар («формейшн»)

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта акробатический рок-н-ролл включает следующие спортивные дисциплины: А – класс-микст (номер-код дисциплины 1500021411Я); В – класс-микст (1500031411Я); М – класс-микст (1500011411Л); формейшн-микст (1500041411Я); буги-вуги (1500051811Я); формейшн (1500071411Б).

Содержание двигательной деятельности обучающихся в акробатическом рок-н-ролле требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений; физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- способности к взаимодействию партнера с партнершей, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;
- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции), Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава МБУ ДО «СШ № 12» и других документов, регулирующих деятельность по дополнительному образованию детей.

1.2. Актуальность программы

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта. Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в паре или группе, оформленное в танцевальные композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами соревнований.

В данной программе представлен примерный план построения занятий в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объем тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного

комплекса физических упражнений и освоение техники вида спорта акробатический рок-н-ролл; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий акробатическим рок-н-роллом.

При разработке Программы использованы современные тенденции развития акробатического рок-н-ролла, передовой опыт тренировок, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки обучающихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В Программе представлены основные разделы подготовки акробатического рок-н-ролла для спортивно-оздоровительного групп вида спорта «акробатический рок-н-ролл».

Основополагающие принципы тренировочного процесса:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, тренерского и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях акробатическим рок-н-роллом детей, подростков и другого населения, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на этапы спортивной подготовки в МБУ «СШ № 12».

Актуальность программы рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и обучающихся, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма. Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой современного общества. Известно, что гиподинамия провоцирует

множество различных заболеваний человека, такие как заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ, заболевания опорно-двигательного аппарата и пр. Для полноценного развития детского организма физическая активность особенно важна. Занятия акробатическим рок-н-роллом - превосходный способ обеспечить должное физическое развитие ребенка. В процессе занятий: у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма и музыкальный слух. Обучающиеся чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным танцевальным элементам акробатического рок-н-ролла;
- освоить упражнения по общей физической подготовке;
- сформировать знания о здоровом образе жизни;
- освоить знания из истории акробатического рок-н-ролла;
- обучить базовым навыкам хореографии, основам акробатики.

Воспитательные:

- воспитать у детей устойчивый интерес к акробатическому рок-н-роллу;
- воспитать у ребенка потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества, такие как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
- воспитать личностные качества, такие как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- сформировать оптимистичное и позитивное восприятие окружающего мира у воспитанников.

Развивающие:

- развить физические качества, такие как сила, скорость, гибкость, координация и т.д.
- сформировать осанку и укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка;
- развить танцевально-спортивные способности у воспитанников.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психическое здоровье;
- научить дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.4. Адресат программы

Участниками программы по акробатическому рок-н-роллу являются дети (мальчики и девочки, юноши и девушки) в возрасте от 6 до 18 лет. Зачисление в группы осуществляется на свободной основе без ограничений по уровню физической подготовленности при наличии свободных мест. На обучение зачисляются дети, желающие заниматься акробатическим рок-н-роллом и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет. Занятия проводятся на бесплатной основе. Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек. Объем недельной нагрузки 6 часов.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности.
- сдача контрольных нормативов

В течение всего учебно-тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома по индивидуальным и групповым заданиям, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Типы занятий, применяемые в учебно-тренировочном процессе: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий в учебно-тренировочном процессе: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по заявлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 астрономических часа каждое. В каждый астрономический час заложен 15 минутный перерыв в соответствии с санитарными нормами и требованиями. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивных сооружений школы на 4, 5 и 6 занятий в неделю без изменения недельной нагрузки (6 часов).

Занятия проводятся согласно утверждённому расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

1.6. Срок реализации программы

Срок обучения по программе 12 лет. Ежегодное обучение составляет 46 учебных недель с 01 января по 31 декабря. Количество часов за весь период обучения см. в таблице 1.

Допустимые режимы обучения по данной программе

Таблица № 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения (часов)
1-12	6-8 лет 9-11 лет 12-14 лет 15-18 лет	6 часов	2x2x2; 2x1x2x1; 1x1x1x1x1; 1,5x1,5x1,5x1,5; 1x1x1x1x2; 1x1x2x1x1	46	276	3312

1.7. Ожидаемые (планируемые результаты)

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьются умения подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям;
- преодолению усталости, боли;
- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научится проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по акробатическому рок-н-роллу различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

В результате освоения Программы учащиеся будут:

1. Знать:

- принципы движения рук и ног в акробатическом рок-н-ролле;
- название основных смен и элементов.

2. Уметь:

- исполнить комплекс разминки;
- показать несколько основных смен;
- исполнить простую танцевальную программу (категория «Дебютанты»).

3. Развить:

- навыки общей физической и хореографической подготовки.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

организовывать и проводить упражнения по акробатическому рок-н-роллу во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и выполнять со сверстниками упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- историю возникновения и развития упражнений по акробатическому рок-н-роллу в стране и в мире;
- место акробатического рок-н-ролла в системе не Олимпийского движения;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых упражнений по акробатическому рок-н-роллу;
- технику выполнения упражнений по акробатическому рок-н-роллу, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений по акробатическому рок-н-роллу;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в акробатическом рок-н-ролле.

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной

физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце обучения в декабре месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Акробатический рок-н-ролл» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Примерный учебно-тематический план первого, второго и третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Теоретическая	14	14	–	беседа
3	ОФП	76	6	70	тестирование
4	СФП	76	6	70	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	77	7	70	тестирование
6	Соревновательная подготовка	26	2	24	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

Примерный учебно-тематический план четвертого, пятого и шестого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Теоретическая	14	14	–	беседа
3	ОФП	61	6	55	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

**Примерный учебно-тематический план седьмого,
восьмого и девятого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Теоретическая	14	14	–	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	91	6	85	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

Примерный учебно-тематический план десятого, одиннадцатого и двенадцатого годов обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Теоретическая	14	14	–	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	92	7	85	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

2.2. Содержание программного материала

Содержание программного материала первого, второго и третьего годов обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий акробатическим рок-н-роллом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Классификационные нормы и требования по акробатическому рок-н-роллу.

Тема: Развитие акробатического рок-н-ролла в России и за рубежом. История развития акробатического рок-н-ролла в России. Значение и место акробатического рок-н-ролла в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены акробатического рок-н-ролла.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях акробатическим рок-н-роллом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям акробатическим рок-н-роллом. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема: Правила акробатического рок-н-ролла. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Права и обязанности спортсменов.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к

тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики акробатического рок-н-ролла.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Строевые упражнения:

- понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий»

- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали
- фигурные построения: ряды, колонны, круги;
- движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног, голеностопного сустава, мышц бедра;
- упражнения в партере;
- прыжки и их разновидности;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения

на растягивание);

- упражнения на равновесие и вращение.

Игры и игровые упражнения

- сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Веселые воробьишки», «Резвые мышата», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет»;

- обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;

- малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»;

- эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча».

Функциональная подготовка

- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;

- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжковые серии.

4. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

5. Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка

Базовая техническая подготовка

Учить основной ход рок-н-ролла, разные танцевальные движения в стиле рок-н-ролл. Важно научить обучающихся слушать музыку, выполнять движения под музыкальное сопровождение.

Рок-н-ролл - учить танцевать в музыку. Важны попадания движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием.

- учить чёткости при выполнении фигур;
- хобби-ход без партнёра;
- хобби-ход в паре;
- хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков.

Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 36 ударов в минуту.

Упражнение для ног:

- Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.
- Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.
- Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.
- Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.
- Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Все базовые движения выполняются в темпе 34-36 уд. мин.

К базовым движениям, которые выполняли на этапе начальной подготовки 3 года обучения прибавляются:

- двойной бросок

- разные варианты основного хода с работой рук
- изучение новых дорожек.

Смены:

- Верхняя смена с до-воротом
 - Верхняя смена с переходом в американ спин
 - Американ спин с отрывом руки
 - Разные варианты променада
- Тоннель на 6 счетов

Хореографическая подготовка

Упражнения у опоры.

- Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.
- Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:
 - развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.
- Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.
 - Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
 - Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.
 - стоя лицом к опоре, ноги в 1 -ой позиции;
 - медленно отводить одну стопу в сторону, до того, как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку.
 - Вернуть ногу в исходное положение.
 - То же самое выполнить из 3-ей позиции.
 - Battements Clisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Танцевальные шаги и бег

Шаги с носка, на носках, шаг, мягкий шаг, приставной шаг, пружинный шаг, шаг вперед и в сторону, переменный шаг по всем направлениям полки вперед (в парах, тройках, с движением рук), шаг вальса вперед, в сторону и назад. Основной шаг, переменный шаг, шаг с приседанием и шаг с притопом. «Веревочка» назад простая и двойная. Дробный шаг вперед (с прыжком).

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Программа тестирования:

Челночный бег 3x10м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Бег 30м (сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

Поднимание туловища из положения лежа. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз без учета времени.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы 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 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 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)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Нормативные требования по хореографии.

Зачетный урок по хореографии делится на 2 части: теоретическую часть (термины) и практическую часть у опоры.

1). Теоретическая часть.

Обучающийся должен знать и уметь показать (однократно) по выбору тренера:

- правильные позиции рук (1,2,3,4,5);
- правильные позиции ног (1,2,3,4,5);
- «посадка» головы (ровная, вправо-влево);
- повороты, равновесия, танцевальные шаги, прыжки.

Оценка: правильный показ упражнения.

2). Практическая часть у опоры:

- позиции ног (1,2,3,4,5,6) – оценка: правильное выполнение;
- релеве (поднимание пятки на полупалец 8-16 раз; удержание полупальца не менее 30 сек.);
- приседания, полуприседания – оценка: правильное выполнение упражнения;
- повороты на месте на 90, 180 и 360° по заданию тренера оценка: правильное выполнение.

Нормативные требования по акробатике

Правильное выполнение упражнений:

- перекидка вперед;
- переворот вперед с приходом на одну ногу, кувырки вперед, кувырки назад, мост-встать;
- колесо;
- стойка на голове; стойка на руках.

Содержание программного материала четвертого, пятого и шестого годов обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка.

Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед, лекций отдельно и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов акробатического рок-н-ролла. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития акробатического рок-н-ролла, Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах нашей страны.

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Классификационные нормы и требования по акробатическому рок-н-роллу.

Тема: Развитие акробатического рок-н-ролла в России и за рубежом. История развития акробатического рок-н-ролла в России. Значение и место акробатического рок-н-ролла в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и

международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены акробатического рок-н-ролла.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях акробатическим рок-н-роллом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям акробатическим рок-н-роллом. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема: Правила акробатического рок-н-ролла. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Права и обязанности спортсменов.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Ходьба на месте в движении в колонне по одному и парами под музыку. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны (кисти на уровне груди); вверх и вперед (кисти чуть шире плеч). Руки в стороны - сведение и разведение лопаток. Поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч, очередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч. Круговые движения кистей в различном темпе, резко, плавно и т. д. Движение со сгибанием рук (с упором и без). Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью; то же,

соединяя эти элементы по 2—3 в различных плоскостях и направлениях. Движения рук по дуге и по кругу.

Упражнения для ног (у опоры и без нее). Позиция ног. Движения ног из основной стойки, из позиций и на носках: полуприседания и приседания; полуприседание на одной ноге с отставлением другой на носок и с подниманием ее (по всем направлениям); выставление ноги на носок и приставление; то же, приставляя ногу в полуприседе; выставление ноги на носок, переставление на пятку; маленькие и большие броски ногами (по всем направлениям); сгибание ноги вперед (скользя носком по опорной поверхности) с последующим выпрямлением до горизонтали; сгибание ноги назад (невыворотнo) с наклоном назад; выпады с движениями туловища и свободной руки (по всем направлениям). Поднимание ноги назад в переднее равновесие. Вставание на носки в различных стойках. Опускание на колено и вставание. Сед сбоку на бедре (из стойки на коленях), подняться со взмахом рук. Вставание на носок одной ноги с фиксацией гои ноги в различных положениях. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной, другая на носке, с различными положениями и движениями рук. То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене, другую согнутую или прямую — вперед. Повороты туловища в указанных выше стойках, с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища в стойке ноги врозь. Из положения сидя ноги впереди, руки вверх, наклон вперед до касания руками и головой ног. То же, с пружинящими движениями в наклоне. То же, с захватом голеностопных суставов, согнувшись, голова касается колен (угол). Из положения лежа на спине, руки вниз: прогибание туловища; поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног; группировка; поднимание ног до касания пола за головой. Из положения на спине сесть и лечь без помощи рук. Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад. То же, сгибая одну и обе ноги назад, в упоре на коленях; прогибание и сгибание спины; прогибание с поочередным выставлением рук вперед до касания грудью пола (бедрa неподвижны). В положении на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины. У гимнастической стенки: из виса стоя хватом на уровне груди медленно опуститься в вис стоя согнувшись (спина круглая); то же, влево и вправо; то же, спиной к стенке в приседе руки вверху, медленно выпрямляя ноги, выгнуться дугой вперед; в висе спиной к стенке попеременное и одновременное поднимание согнутых ног вперед и прямой ноги вперед; стоя спиной к стенке хватом на уровне плеч, медленно опуститься вперед в вис стоя на носках, сильно прогибаясь.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития силы: ходьба "гуськом", прыжки из приседа. Приседания на одной ноге "пистолет". Упражнения из различных исходных положений в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Поднимание на высокие полупальцы, максимальное количество повторений.

Акробатические упражнения. Из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты вперед и назад (в группировке); из упора присев кувырок вперед: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках: опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

Упражнения на пружинность. Пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках; то же, со взмахом одной (у опоры) и двух рук; то же, с остановкой на носках, с махом свободной ноги вперед и назад (у опоры). Круглый полуприсед и присед; то же, с пружинным выпрямлением ног. Попеременные пружинные полуприседания. Пружинные движения рук из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны, вверх); целостное пружинное движение: одновременно сгибая суставы рук, ног и туловища, принять положение круглого полуприседа на носках (спина круглая, голова опущена, локти прижаты к туловищу, кисти сжаты в кулаках) с последующим одновременным разгибанием (исполнять медленно, упруго).

«Волна». Из положения сидя на пятках, плечи и голова опущены — посылая бедра вперед — встать на колени, прогнуться в поясничной части, плечи и голова опущены. Затем, посылая поясницу назад, в то же время последовательно разгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься и сесть на пятки; сидя на пятках, волнообразное движение туловища вперед и назад (выполнять в медленном темпе). Стоя лицом к опоре на расстоянии полушага, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед); то же, но стоя в шаге от опоры и не сгибая рук.

Управления для развития гибкости: из седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднимание на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с

фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднимание прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднимание ноги назад с одновременным подниманием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Управления для развития быстроты: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Это обычно простые движения рук, старты, перемены направления при ходьбе и др. Те же движения, но исполняемые не по сигналу, простые по форме, без внешнего сопротивления. Выполняются они с максимальной скоростью. Примером могут служить: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, махи. Подвижные игры.

Работа в паре

Основные смены.

- Пружинка (releve): медленно, быстро, двойная – на счет 3 точка наверху, высокая, на счет 1 точка наверху.
- Ходьба на пружинке: на месте, приставные шаги вперед и назад, шагать, разводя ноги в стороны и сводить в исходное положение.
- Казачок: с двух ног, одной ноги, через положение «ноги на крест».
- Поджимы: - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
- Броски: низкие (встряхивание), медленно (сгибание—разгибание), бросок возврат (по 10 раз каждой ногой), без пружинки, на пружинке, в разные стороны, кан-кан, броски на каждый счет, двойные, дорожки (броски в разных сочетаниях).

Бег. Мягкий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег плечом вперед, бег вперед и назад с движением рук.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры) из стойки и из I, II, III позиций. Прыжки с одной на другую махом вперед, в сторону.

Махом одной прыжок на две. Скачок «закрытый» и «открытый», со сменой согнутых и прямых ног вперед. Прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков: приставного и скачка, открытого и закрытого; то же, с шагом галопа и шагом вальса.

5. Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка

Базовая техническая подготовка

Учить основной ход рок-н-ролла, разные танцевальные движения в стиле рок-н-ролл. Важно научить обучающихся слушать музыку, выполнять движения под музыкальное сопровождение.

Рок-н-ролл - учить танцевать в музыку. Важны попадания движений основного хода в соответствующие акценты и умение самостоятельно начинать танец в соответствии с этим требованием.

- учить чёткости при выполнении фигур;
- хобби-ход без партнёра;
- хобби-ход в паре;
- хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации бросков.

Вся база выполняется на хобби-ходе в темпе 36 ударов в минуту.

Упражнение для ног:

- Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.
- Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.
- Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.
- Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.
- Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Все базовые движения выполняются в темпе 34-36 уд. мин.

К базовым движениям, которые выполняли на этапе начальной подготовки 3 года обучения прибавляются:

- двойной бросок
- разные варианты основного хода с работой рук
- изучение новых дорожек.

Смены:

- Верхняя смена с до-воротом
- Верхняя смена с переходом в американ спин
- Американ спин с отрывом руки
- Разные варианты променада

Тоннель на 6 счетов

Хореографическая подготовка и танцевальная подготовка

В процессе музыкально - ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает обучающимся закреплять мышечное / чувство, а

слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение обучающихся.

Основными средствами музыкально-ритмического воспитания являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки.

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы: элементарные основы музыкальной грамоты.

- упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры;

упражнения по хореографии; ходьба и бег;

- элементы национальных и современных танцев;
- упражнения ритмической гимнастики.

1. Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.).

2. Упражнения на согласование движений с музыкой развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

4. Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, их которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

5. Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствуют разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки. Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладевать различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т.д.).

6. Элементы национальных современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов,

времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству своего народа, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

7. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики обучающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Упражнение на совершенствование ритмичности

- Шагать на четыре счёта четвертями, затем на четыре счёта с половинами. Обратить внимание обучающихся, что шаг стал в два раза медленнее.

- Шагать четвертями, а хлопать восьмыми.

Акробатика

Из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты вперед и назад (в группировке); из упора присев кувырок вперед: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках: опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

- перекидка вперед
- переворот вперед с приходом на одну ногу, кувырки вперед, кувырки назад, мост-встать
- колесо
- стойка на голове
- стойка на руках

Рекомендуемый комплекс "школьных" упражнений акробатики.

Комплекс направлен для развития мышечной выносливости, ловкости и координации движений при работе в паре. Выполнение упражнения комплекса готовит партнёров к исполнению акробатических элементов, включённых в танцевальную программу.

Н. – партнёр

В. - партнёрша

- Высокое равновесие на колене Н., стоящего в выпаде, хват лицевой.
- Переход в поддержку на коленях - Н. - сесть и лечь на спину.
- Сход вперёд через упор на руках.
- Мост наклоном назад на согнутые руки Н.
- Встать с моста с помощью Н.
- Через упор на руках встать на колени Н., Н. - встать.

- Упор на согнутых руках Н., Н. - встать.
- Упор на согнутых руках Н., Н. - опустить В. На пол.
- В поддержка под живот на ступнях лежащего Н., фиксация без поддержки за руки.
- Переход в стойку плечами на руках Н., с поддержкой за голени.
- Прогибаясь, через мост, встать с помощью Н.
- Стойка на коленях сидящего Н. с его поддержкой за пояс.
- Переход в стойку полушпагатом.
- Перекидкой встать на одну ногу с помощью Н.

Базовые фигуры:

- пружина;
- пружина с точкой;
- двойная пружина;
- высокая пружина;
- броски;
- пяточки;
- буги-вуги;
- твист;

Хореографическая подготовка

Упражнения у опоры.

- Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.
- Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:
- развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.
- Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.
- Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.
- Стоя лицом к опоре, ноги в 1 -ой позиции;
- медленно отводить одну стопу в сторону, до того, как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку.
- Вернуть ногу в исходное положение.
- То же самое выполнить из 3-ей позиции.
- Battements Clisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты. Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног

поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Танцевальные шаги и бег. Шаги с носка, на носках, шаг, мягкий шаг, приставной шаг, пружинный шаг, шаг вперед и в сторону, переменный шаг по всем направлениям полки вперед (в парах, тройках, с движением рук), шаг вальса вперед, в сторону и назад. Основной шаг, переменный шаг, шаг с приседанием и шаг с притопом. «Веревочка» назад простая и двойная. Дробный шаг вперед (с прыжком).

Прыжки. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры) из стойки и из I, II, III позиций. Прыжки с одной на другую махом вперед, в сторону.

Махом одной прыжок на две. Скачок «закрытый» и «открытый», со сменой согнутых и прямых ног вперед. Прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков: приставного и скачка, открытого и закрытого; то же, с шагом галопа и шагом вальса.

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
акробатического рок-н-ролла для юношей**

№ п/п	Норматив	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,5	4,48	4,46	4,44	4,42	4,4	4,38	4,36	4,34	4,32	4,3	4,28	4,26	4,24	4,22
2	Бег челночный 3x10м с высокого старта (сек.)	13,0	13,0	12,9	12,8	12,7	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
3	Бег непрерывный в свободном темпе (мин.)	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	14	15	16	17	18
4	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (сек.)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
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 ⁰ (упражнение «мост»). Фиксация положения (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
7	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
8	И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
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 сек. (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
10	Обязательная техническая программа					Зач.					Зач.					Зач.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
акробатического рок-н-ролла для девушек**

№ п/п	Норматив	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,8	4,79	4,77	4,46	4,74	4,73	4,71	4,69	4,68	4,66	4,65	4,63	4,62	4,60	4,59
2	Бег челночный 3x10м с высокого старта (сек.)	13,5	13,0	12,4	12,3	12,2	12,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1
3	Бег непрерывный в свободном темпе	10	11	12	13	14	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16
4	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
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 (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148
7	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	3	3	4	5	6	3	3	4	5	6	3	3	4	5	6
8	И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	10	11	12	13	14	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16
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 сек. (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
10	Обязательная техническая программа	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

Содержание программного материала седьмого - двенадцатого годов обучения.

1. Введение

Тема: Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. Теоретическая подготовка

Тема	Краткое содержание темы
1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о ФК и С. Формы ФК. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2. Личная гигиена. Режим дня. Режим питания. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности в акробатическом рок-н-ролле. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности акробатическим рок-н-роллом на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и

	кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных.
4. Рождение и развитие акробатического рок-н-ролла. Выдающиеся отечественные спортсмены.	История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. Истории рок-н-ролла в регионе, городе. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.
5. Требования техники безопасности при занятиях АРР. Правила поведения спортсмена в спортивном зале.	Правила организации занятий и поведения спортсменов в спортивном зале.
6. Требования к оборудованию, инвентарю, экипировке. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям акробатическим рок-н-роллом и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Ходьба на месте в движении в колонне по одному и парами под музыку. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны (кисти на уровне груди); вверх и вперед (кисти чуть шире плеч). Руки в стороны - сведение и разведение лопаток. Поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч, очередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч. Круговые движения кистей в различном темпе, резко, плавно и т. д. Движение со сгибанием рук (с упором и без). Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью; то же, соединяя эти элементы по 2—3 в различных плоскостях и направлениях. Движения рук по дуге и по кругу.

Упражнения для ног (у опоры и без нее). Позиция ног. Движения ног из основной стойки, из позиций и на носках: полуприседания и приседания; полуприседание на одной ноге с отставлением другой на носок и с поднятием ее (по всем направлениям); выставление ноги на носок и приставление; то же, приставляя ногу в полуприседе; выставление ноги на носок, переставление на пятку; маленькие и большие броски ногами (по всем направлениям); сгибание ноги вперед (скользя носком по опорной поверхности) с последующим выпрямлением до горизонтали; сгибание ноги назад (невыворотно) с наклоном назад; выпады с движениями туловища и свободной руки (по всем направлениям). Поднятие ноги назад в переднее равновесие. Вставание на носки в различных стойках. Опускание на колени и

вставание. Сед сбоку на бедре (из стойки на коленях), подняться со взмахом рук. Вставание на носок одной ноги с фиксацией гои ноги в различных положениях. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной, другая на носке, с различными положениями и движениями рук. То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене, другую согнутую или прямую — вперед. Повороты туловища в указанных выше стойках, с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища в стойке ноги врозь. Из положения сидя ноги впереди, руки вверх, наклон вперед до касания руками и головой ног. То же, с пружинящими движениями в наклоне. То же, с захватом голеностопных суставов, согнувшись, голова касается колен (угол). Из положения лежа на спине, руки вниз: прогибание туловища; поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног; группировка; поднимание ног до касания пола за головой. Из положения на спине сесть и лечь без помощи рук. Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад. То же, сгибая одну и обе ноги назад, в упоре на коленях; прогибание и сгибание спины; прогибание с поочередным выставлением рук вперед до касания грудью пола (бедря неподвижны). В положении на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины. У гимнастической стенки: из виса стоя хватом на уровне груди медленно опуститься в вис стоя согнувшись (спина круглая); то же, влево и вправо; то же, спиной к стенке в приседе руки вверху, медленно выпрямляя ноги, выгнуться дугой вперед; в висе спиной к стенке попеременное и одновременное поднимание согнутых ног вперед и прямой ноги вперед; стоя спиной к стенке хватом на уровне плеч, медленно опуститься вперед в вис стоя на носках, сильно прогибаясь.

Спортивные игры: Применение в играх элементов баскетбола, волейбола (ловля, передача мяча), в более старшем возрасте спортивные игры по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития силы: ходьба "гуськом", прыжки из приседа. Приседания на одной ноге "пистолет". Упражнения из различных исходных положений в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Поднимание на высокие полупальцы, максимальное количество повторений.

Акробатические упражнения. Из упора сидя на голеньях перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты вперед и назад (в группировке); из упора присев кувырок вперед: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках: опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными

движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

Упражнения на пружинность. Пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках; то же, со взмахом одной (у опоры) и двух рук; то же, с остановкой на носках, с махом свободной ноги вперед и назад (у опоры). Круглый полуприсед и присед; то же, с пружинным выпрямлением ног. Попеременные пружинные полуприседания. Пружинные движения рук из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны, вверх); целостное пружинное движение: одновременно сгибая суставы рук, ног и туловища, принять положение круглого полуприседа на носках (спина круглая, голова опущена, локти прижаты к туловищу, кисти сжаты в кулаках) с последующим одновременным разгибанием (исполнять медленно, упруго).

«Волна». Из положения сидя на пятках, плечи и голова опущены — посылая бедра вперед — встать на колени, прогнуться в поясничной части, плечи и голова опущены. Затем, посылая поясницу назад, в то же время последовательно разгибая грудную часть туловища и шею, мягко опуститься и сесть на пятки; сидя на пятках, волнообразное движение туловища вперед и назад (выполнять в медленном темпе). Стоя лицом к опоре на расстоянии полушага, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед); то же, но стоя в шаге от опоры и не сгибая рук.

Управления для развития гибкости: из седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Управления для развития быстроты: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Это обычно простые движения рук, старты, перемены направления при ходьбе и др. Те же движения, но исполняемые не по сигналу, простые по форме, без внешнего сопротивления. Выполняются они с максимальной скоростью. Примером могут

служить: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, махи. Подвижные игры.

Работа в паре

Основные смены.

- Пружинка (releve): медленно, быстро, двойная – на счет 3 точка наверху, высокая, на счет 1 точка наверху.
- Ходьба на пружинке: на месте, приставные шаги вперед и назад, шагать, разводя ноги в стороны и сводить в исходное положение.
- Казачок: с двух ног, одной ноги, через положение «ноги на крест».
- Поджимы: - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
- Броски: низкие (встряхивание), медленно (сгибание—разгибание), бросок возврат (по 10 раз каждой ногой), без пружинки, на пружинке, в разные стороны, кан-кан, броски на каждый счет, двойные, дорожки (броски в разных сочетаниях).

Бег. Мягкий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег плечом вперед, бег вперед и назад с движением рук.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры) из стойки и из I, II, III позиций. Прыжки с одной на другую махом вперед, в сторону.

Махом одной прыжок на две. Скачок «закрытый» и «открытый», со сменой согнутых и прямых ног вперед. Прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков: приставного и скачка, открытого и закрытого; то же, с шагом галопа и шагом вальса.

5. Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка

Акробатика

Из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты вперед и назад (в группировке); из упора присев кувырок вперед: кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках: опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.

- перекидка вперед
- переворот вперед с приходом на одну ногу, кувырки вперед, кувырки назад, мост-встать
- колесо
- стойка на голове
- стойка на руках

Рекомендуемый комплекс "школьных" упражнений акробатики.

Комплекс направлен для развития мышечной выносливости, ловкости и координации движений при работе в паре. Выполнение упражнения комплекса

готовит партнёров к исполнению акробатических элементов, включённых в танцевальную программу.

Н. – партнёр

В. - партнёрша

- Высокое равновесие на колене Н., стоящего в выпаде, хват лицевой.
- Переход в поддержку на коленях - Н. - сесть и лечь на спину.
- Сход вперёд через упор на руках.
- Мост наклоном назад на согнутые руки Н.
- Встать с моста с помощью Н.
- Через упор на руках встать на колени Н., Н. - встать.
- Упор на согнутых руках Н., Н. - встать.
- Упор на согнутых руках Н., Н. - опустить В. На пол.
- В поддержка под живот на ступнях лежащего Н., фиксация без поддержки за руки.

- Переход в стойку плечами на руках Н., с поддержкой за голени.
- Прогибаясь, через мост, встать с помощью Н.
- Стойка на коленях сидящего Н. с его поддержкой за пояс.
- Переход в стойку полушпагатом.
- Перекидкой встать на одну ногу с помощью Н.

Базовые фигуры:

- пружина;
- пружина с точкой;
- двойная пружина;
- высокая пружина;
- броски;
- пяточки;
- буги-вуги;
- твист;

Хореографическая подготовка

Упражнения у опоры.

- Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 - ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.
- Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:
- развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.
- Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.
- Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.
- Стоя лицом к опоре, ноги в 1 -ой позиции;

- медленно отводить одну стопу в сторону, до того, как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку.

- Вернуть ногу в исходное положение.

- То же самое выполнить из 3-ей позиции.

- *Battements Qlisses* (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты. Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх. Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Танцевальные шаги и бег. Шаги с носка, на носках, шаг, мягкий шаг, приставной шаг, пружинный шаг, шаг вперед и в сторону, переменный шаг по всем направлениям полки вперед (в парах, тройках, с движением рук), шаг вальса вперед, в сторону и назад. Основной шаг, переменный шаг, шаг с приседанием и шаг с притопом. «Веревочка» назад простая и двойная. Дробный шаг вперед (с прыжком).

Прыжки. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры) из стойки и из I, II, III позиций. Прыжки с одной на другую махом вперед, в сторону.

Махом одной прыжок на две. Скачок «закрытый» и «открытый», со сменой согнутых и прямых ног вперед. Прыжок шагом. Сочетание шагов и прыжков: приставного и скачка, открытого и закрытого; то же, с шагом галопа и шагом вальса.

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировок.

Контроль над состоянием специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

При переводе из группы в группу обучающиеся должны выполнить нормативные требования.

Обучающийся считается аттестованным при условии:

- выполнения учебно-тренировочной программы за текущий учебно-тренировочный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год и на следующий этап;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Требования к результатам освоения Программы.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики акробатического рок-н-ролла;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

в области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение выполнять комплексы хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в АРР;
- начальные навыки музыкальности, пластичности, артистичности, выразительности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке акробатического рок-н-ролла для юношей

№ п/п	Норматив	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,5	4,48	4,46	4,44	4,42	4,4	4,38	4,36	4,34	4,32	4,3	4,28	4,26	4,24	4,22
2	Бег челночный 3х10м с высокого старта (сек.)	13,0	13,0	12,9	12,8	12,7	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6
3	Бег непрерывный в свободном темпе (мин.)	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	14	15	16	17	18
4	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (сек.)	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14	10	11	12	13	14
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 (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
7	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
8	И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
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 сек. (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
10	Обязательная техническая программа					Зач.					Зач.					Зач.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
акробатического рок-н-ролла для девушек**

№ п/п	Норматив	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,8	4,79	4,77	4,46	4,74	4,73	4,71	4,69	4,68	4,66	4,65	4,63	4,62	4,60	4,59
2	Бег челночный 3x10м с высокого старта (сек.)	13,5	13,0	12,4	12,3	12,2	12,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1
3	Бег непрерывный в свободном темпе	10	11	12	13	14	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16
4	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
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 (сек.)	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13	10	10,5	11	12	13
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148
7	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	3	3	4	5	6	3	3	4	5	6	3	3	4	5	6
8	И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	10	11	12	13	14	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16
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 сек. (кол-во раз)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
10	Обязательная техническая программа	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- обучение проходит в очной форме, а том числе с применением дистанционных технологий; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Примерный план - конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного	Дозировка	Организационно-методические
1.Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: - время; -количество повторений;	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации, схемы, правила игры, определение победителей, условия выполнения упражнений.
2.Основная	Направленность: тематическая или комплексная.	- количество раз и т.п.	Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
3.Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. Подготовительная часть:
 - Упражнения общей разминки.
 - Упражнения специальной разминки.
2. Основная часть:
 - Упражнения на быстроту и ловкость.
 - Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
 - Техничко-тактические упражнения.
 - Тренировка или упражнения на выносливость.
3. Заключительная часть:
 - Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
 - Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1. Подготовительная часть:
 - Общеразвивающие упражнения.
 - Упражнения на ловкость и гибкость.
2. Основная часть:
 - Изучение техники основного хода.
 - Упражнения, направленные на развитие быстроты.
 - Совершенствование основных физических качеств.
3. Заключительная часть:
 - Подвижные и/или игры для развития музыкального слуха.
 - Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

1. Подготовительная часть
 - Различные танцевальные упражнения.
 - Упражнения в парах.
2. Основная часть
 - Изучение технических приемов.
 - Изучение работы рук и ног.
 - Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
3. Заключительная часть
 - Совершенствование техники базовых танцевальных фигур.
3. Заключительная часть
 - Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по акробатическому рок-н-роллу.

Материально-техническое обеспечение включает наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажёрного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского кабинета.
- Батут спортивный со страховочными столами
- Брусья навесные на гимнастическую стенку
- Лонжа страховочная универсальная
- Мат гимнастический
- Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)
- Мини-трамп с открытой рамой
- Музыкальный центр
- Напольное покрытие (татами) (4 х 4 м)
- Палка гимнастическая
- Подвеска потолочная для лонжи неподвижная
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Станок хореографический (12 м)
- Стенка гимнастическая
- Турник навесной на стенку гимнастическую
- Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г

3.3 Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции),
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»,
6. Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»,
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
9. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. [Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.](#) - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. [Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К., Меньшикова.](#) - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
3. Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии.
4. [Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания.](#) - К.: Олимпийская литература, 2003.
5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
6. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу (Всемирная Конфедерация рок-н-ролла. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу (Федерация акробатического рок-н-ролла России, редакция № 6).
7. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003.
8. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.
9. Бельская Л.А. Образовательная программа по общей физической подготовке для детей в возрасте 4-7 лет.
10. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009г.
11. Н. Берштайн «О ловкости и развитии координации», М: «Культура и спорт», 2011 г.
12. А. Архинова, Д. Колесов «Гигиена и здоровье» М.: «Просвещение», 2007 г.
13. В. Панина, Э. Галкин «Анатомия человека», г. Калининград, КГУ, 2011 г.
14. Е. Вавилова «Развитие ловкости, силы и выносливости». М.: «Просвещение» 2005 г.
15. «Твой олимпийский учебник» М. 2007 г.
16. М. Фрилман «Спортивно-оздоровительная работа с детьми школьного возраста» М.: «Просвещение», 2011 г.
17. В. Ротенберг, С. Бондаренко «Мозг. Обучение. Здоровье» М; «Просвещение». 2008 г.
18. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
19. Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры-1981 №5.
20. Вольфанг Штойер, Герхард Марц, Как танцуют рок-н-ролл. Изд-во «Фалкан»
21. Елена Беликова. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец». Журнал «Студия Антре» №4 (15) 2004 г.
22. Коркин В.П. Акробатика-М. :Физкультура и спорт, 1993 г.

23. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В.А.Антонова. - М.: Высшее образование, 2006. - 192 с.
24. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 350 с.
25. Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П.Базарова., В.П.Мей. М.-Л.: Искусство, 1983. -208 с
26. Базарова, Н.П. Классический танец/Н.П.Базарова, -Л.: Искусство, 1984. 184 с.
27. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации /Е.В.Бирюк, Н.А. Овчинникова. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34 с.
28. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие/В.Н.Болобан. - Киев: Выща школа, 1988 - 166 с.
29. Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов/И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.//Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2. - С. 40-45.
30. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / дисс... канд. пед. наук. - СПб., 2000. - 256с.
31. Ваганова, А. Л. Основы классического танца / А.Л.Ваганова, - Л.: Искусство, 1963. - 192 с.
32. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 930 с.
33. Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. - ВНИЦНТ и КИР МК СССР. - М., 1988. - 47 с.
34. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена/В.М. Дьячков. - М.: Физическая культура и спорт, 1972. - С.63
35. Захаров, Р.В. Балетмейстер и сфера его деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук / Р.В. Захаров. - М., 1968. - 28 с.
36. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца / В. С Костровицкая. - Л.: Искусство, 1976. - 270 с.
37. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ под общ. Ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пиллюка. - М.: Советский спорт, 2012. - 112с.

3.4 Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утверждённого приказом № 952н от 24 декабря 2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

3.5 Интернет ресурсы

1. <https://fdsarr.ru/> - Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла – ФТСАРР
2. <http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
4. rok-n-roll-video-urok.html
5. <http://www.sportizdorove.ru> Спорт и здоровье
6. <http://www.fizkulturaisport.ru> Теория и методика физического воспитания и спорта