

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
(тренерского) совета  
АНО ДО СШ «СТАНЬ  
ЧЕМПИОНОМ»

Протокол № 3 от 19.04. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Начальник отдела реализации  
программ дополнительного  
образования, организации и  
проведения мероприятий  
АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»



Совмиз Д.А.  
2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети и подростки 6-12 лет

Объем часов: 135 астрономических часов (180 академических часов)

Разработчик программы: начальник отдела реализации программ  
дополнительного образования, организации и проведении мероприятий

Д.А. Совмиз

г. Краснодар, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	График учебного процесса .....	6
3.	Содержание программы .....	8
3.1.	Учебный план программы .....	8
3.2.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» ...	9
4.	Планируемые результаты освоения программы .....	21
5.	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл» .....	23
5.1.	Условия реализации программы .....	23
	5.1.1. Финансовое обеспечение .....	24
	5.1.2. Материально-техническое обеспечение .....	24
	5.1.3. Кадровое обеспечение .....	24
5.2.	Формы контроля .....	25
5.3.	Методические материалы .....	26
5.4.	Рекомендуемая литература .....	27
	Приложения:	
	Приложение 1. Термины и определения в акробатическом рок-н- ролле .....	30
	Приложение 2. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» (промежуточный и итоговый контроль) .....	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

- Постановление Правительства РФ от 30.11.2021 № 2124 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 и постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 1270»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 09.03.2023 № 154 «Об утверждении правил вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа адресована детям 6-12 лет и соответствует требованиям, предъявляемым к базовому уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ.

### **Актуальность программы**

Акробатический рок-н-ролл - динамичный и зрелищный вид спорта, сочетающий в себе элементы танца, акробатики и гимнастики. Он возник в 1950-х годах в США и быстро завоевал популярность во всем мире, в том числе и в России. Танцевальной основой акробатического рок-н-ролла является линди-хоп, а также элементы других танцевальных стилей, таких как свинг, джайв и буги-вуги.

Акробатический рок-н-ролл требует от спортсменов отличной физической подготовки, координации движений и артистизма. Танцоры должны обладать силой, гибкостью и выносливостью. Соревнования по акробатическому рок-н-роллу проводятся на специальных площадках с особым покрытием, которое обеспечивает безопасность спортсменов во время выполнения сложных акробатических элементов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» способствует сохранению физического и психического здоровья обучающихся, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. В программе уделяется большое внимание гражданскому воспитанию средствами акробатического рок-н-ролла на основе концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина Российской Федерации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражены в принципах, формах, приемах и средствах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом.

**Новизна** программы заключается в ее разработке с учетом современных тенденций в образовании и принципа поэтапного освоения материала. Такой подход максимально отвечает социальному запросу на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. Программа также интегрирована с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО, что предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки, но и решение воспитательных задач. Эти задачи включают в себя патриотическое воспитание, формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности обучающегося, а также практику здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» направлена на то, чтобы привить детям любовь к физической культуре и спорту, а также помочь им сформировать здоровый образ жизни. Она также помогает детям подготовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО, который является важным показателем физического развития и здоровья.

Программа учитывает современные тенденции в развитии физической культуры и спорта и включает в себя: разнообразные виды физической активности, которые помогают обучающимся развивать свои двигательные

навыки и физические качества; использование игровых методов и подходов, которые делают процесс обучения более интересным и увлекательным; индивидуальный подход к каждому обучающемуся, который позволяет ему развиваться в своем собственном темпе.

К **отличительным особенностям** Программы можно отнести: общий срок проведения, многообразие педагогических форм и методов, предложенных Программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся в соответствии с их уровнем развития. Таким образом, дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой акробатического рок-н-ролла, занимаясь в одной группе. С этой целью предусмотрены разные степени сложности учебного материала. По структуре дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» является ступенчатой (спиральной), учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному – от разучивания базовых танцевальных элементов к построению танцевальных композиций.

По окончании курса обучающиеся получают сертификат о прохождении обучения по Программе, за особые достижения и успехи – грамоты.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» физкультурно-спортивной направленности адресована детям и подросткам 6-12 лет (лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления).

Наполняемость группы составляет не более 24 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе занимаются дети с разным уровнем подготовленности.

Допустимо одновременное проведение занятий с двумя группами у одного тренера-преподавателя. Общая наполняемость групп не может превышать 24 человек.

**Уровень программы:** базовый.

**Объём программы:** 135 астрономических часов (180 академических часов), 8 месяцев обучения.

**Формы обучения:** очная.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 90 минут, с обязательным перерывом 10 минут.

Недельная нагрузка на одну группу – 6 академических часов (4,5 астрономических часа).

**Цель программы:**

Цель образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых личностей, привлечение детей и

подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе акробатическим рок-н-роллом.

Для достижения указанной цели решаются **следующие задачи:**

*Обучающие:*

- изучение теоретических основ акробатического рок-н-ролла, знакомство с историей развития данного танцевального направления;
- овладение техникой базовых танцевальных движений акробатического рок-н-ролла;
- формирование навыка самоконтроля, обучение ведению дневника самоконтроля.

*Развивающие:*

- общее оздоровление детей и подростков, развитие физических качеств;
- развитие стремления к интеллектуальному, личностному и нравственному самосовершенствованию;
- развитие поведенческой культуры обучающихся, коммуникабельности;
- социальная адаптация в коллективе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатическим рок-н-роллом (и физической культурой в целом) и к ведению здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни;
- развитие самостоятельности и инициативности обучающихся;
- воспитание ответственности и самодисциплины у обучающихся;
- воспитание чувства уважения к окружающим, умения общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- воспитание лидерских качеств обучающихся, умения адекватно воспринимать поражения;
- воспитание дисциплинированности, выдержки, ответственности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству.

## **2. ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения (с учетом каникулярного периода и праздничных дней). Срок обучения может быть изменен по согласованию с заказчиком образовательных услуг.

Продолжительность занятий: продолжительность одного занятия не более 90 минут с обязательным перерывом 10 минут. Количество занятий в неделю – 3.

Режим занятий: согласно расписанию занятий.

В графике учебного процесса (таблица 1) указывается последовательность и распределение учебных тем по периодам обучения.

Таблица 1

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Акробатический рок-н-ролл»**  
(с учетом каникулярного периода и праздничных дней)

№	Наименование разделов программы	Кол-во часов (астр.)	Учебные месяцы с мая по декабрь							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Вводное занятие	1	1							
2.	Теоретические основы акробатического рок-н-ролла	3	1	1		1				
3.	Общая физическая подготовка	30	6	4		4	4	4	4	4
4.	Специальная физическая подготовка	40	6	6		6	6	6	6	4
5.	Хореографическая подготовка	30	6	4		4	4	4	4	4
6.	Техническая подготовка (базовая)	72	6	9		13	8	14	12	10
7.	Промежуточная аттестация	2					2			
8.	Итоговая аттестация	2								2
9.	<b>ИТОГО:</b>	180	26	24		28	24	28	26	24

*\* График учебного процесса составлен с учетом каникулярного периода и может быть изменен по согласованию с заказчиком образовательных услуг*

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» представлен в таблице 2. Общая трудоемкость по Программе составляет 224 часов.

В результате освоение программы у обучающихся сформируются и раскроются художественно-творческие способности.

Таблица 2

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (астр.)			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос на знание требований техники безопасности
2.	<i>Теоретические основы акробатического рок-н-ролла</i>	3	3	-	
2.1	История возникновения и развития вида спорта «Акробатический рок-н-ролл»	1	1	-	Опрос. Задание
2.2	Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл»	1	1	-	Опрос. Задание
2.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта	1	1	-	Опрос. Задание
3.	<i>Общая физическая подготовка</i>	30	-	30	Наблюдение. Оценка действий. Корректировка ошибок
4.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	40	-	40	Наблюдение. Оценка действий. Разбор ошибок, их устранение
5.	<i>Хореографическая подготовка</i>	30	-	30	Наблюдение. Оценка действий. Разбор ошибок, их устранение
6.	<i>Техническая подготовка (базовая)</i>	72	-	72	Наблюдение. Оценка действий. Разбор ошибок, их устранение
7.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Выступление с разученными ранее композициями. Наблюдение. Оценка действий



8.	Итоговая аттестация	2	-	2	Выступление с разученными ранее композициями. Оценка действий. Разбор ошибок, их устранение. Задание. Подведение итогов обучения по программе
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>176</b>	

### **3.2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

#### *Вводное занятие*

**Теория:** Знакомство группы с педагогом. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка организации. План мероприятий на весь период обучения. Форма одежды для занятий акробатическим рок-н-роллом. Правила поведения на занятиях, техника безопасности на занятиях. Понятие о травматизме. Причины травматизма и профилактика травматизма в акробатическом рок-н-ролле.

Опрос на освоение знаний техники безопасности на занятиях по акробатическому рок-н-роллу.

#### **2. Теоретическая подготовка**

##### *Тема 2.1. История возникновения и развития вида спорта «Акробатический рок-н-ролл»*

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта. История возникновения и развитие акробатического рок-н-ролла.

Мировая и Российская федерация акробатического рок-н-ролла. Лучшие российские спортсмены, спортсмены мирового уровня.

Выдающиеся танцоры, чемпионы и призеры по акробатическому рок-н-роллу.

Зарождение и развитие рок-н-ролла в России. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских танцоров на международной арене.

Тенденции развития акробатического рок-н-ролла.

##### *Тема 2.2. Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл»*

Термины и определения в акробатическом рок-н-ролле. Спортивные дисциплины и характер проведения соревнований в акробатическом рок-н-ролле. Категории участников соревнований по акробатическому рок-н-роллу: половые и возрастные группы спортсменов. Система проведения соревнований в акробатическом рок-н-ролле. Система зачета в спортивных соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу. Оценка технических действий и определение победителя. Нарушение в акробатическом рок-н-ролле.

##### *Тема 2.3. Гигиенические основы физической культуры и спорта*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к учебному процессу в условиях тренировочного зала.

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Краткие сведения о строении организма человека. Характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Влияние систематических занятий акробатическим рок-н-роллом на организм обучающихся. Меры предупреждения перетренированности и переутомления в акробатическом рок-н-ролле.

Виды и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

### **3. Общая физическая подготовка**

#### *Строевые упражнения*

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Выполнение команд: «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

*Упражнения для туловища*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.

*Упражнения для ног*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

*Упражнения для рук, туловища и ног*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

*Упражнения для формирования правильной осанки*

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной

ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

#### *Упражнения на расслабление*

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

#### *Дыхательные упражнения*

Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### *Упражнения для всех частей тела*

Сочетание движений различными частями тела /приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др./ разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### Упражнения с предметами

##### *Упражнения со скакалкой*

Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

##### *С гимнастической палкой*

Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

##### *С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений /стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

### *Упражнения с теннисным мячом*

Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

### Эстафеты

Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

### Подвижные игры (примеры подвижных игр)

«Водяной», «Карлики и великаны», «Музыкальная змейка», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Верёвочка под ногами».

## **4. Специальная физическая подготовка**

### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед (из упора присев в упор присев) – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову. Выполняется из упора присев, опираясь руками впереди ступней на 30 см, выполняя толчок ногами, перенести массу тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, и, обхватив голени руками, прийти в упор присев.

Кувырок назад (из упора присев) – из упора присев, толкаясь руками от пола, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить ладони за голову (как можно ближе к плечам) и, опираясь на них, опустить ноги за голову. Выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

Мост гимнастический – наклон тела назад из стойки ноги врозь. Из исходного положения – стойка ноги на ширине плеч, руки вверх – наклоняясь назад (смотреть на кисти) и одновременно подавая бедра вперед, опуститься в «мост», опираясь прямыми руками о пол.

Колесо на руках (переворот в сторону) – стоя лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед. Сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, быстро наклонить тело вперед (спина напряжена) и опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (боком по направлению движения). При выполнении переворота руки и ноги ставить по одной линии.

Стойка на голове - из упора присев, выпрямляя ноги, перенести тяжесть тела на руки, опереться лбом о пол немного впереди рук. Ладони и голова образуют вершины равностороннего треугольника. Толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением вертикального положения. Носки оттянуты.

Стойка на руках – из основной стойки приподнять прямую ногу (носок оттянут), руки вверх, ладонями вперед. Сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч (кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, смотреть на кисти), махом одной ногой и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

Смешанные упоры на стоялках гимнастических.

*Игры* - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают воспитанников в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

В основной части применяются игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте. Отрабатывая единичные технические действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью.

Элементы *акробатики* сочетаются с элементами *хореографии*, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, полуперевороты, перевороты) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами брейкинга.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на удержания равновесия:

- встать ровно, расположить стопы на ширине таза; поднимать и опускать пятки обеих ног 8-10 раз;
- удерживать положение равновесия в верхней точке движения на 20 секунд;
- упражнения с использованием балансирующих платформ;
- во время удержания положения равновесия совершать медленные повороты головой вправо-влево;
- перенесите вес тела на одну ногу, вторую ногу согнуть и отвести в

сторону, раскрывая тазобедренный сустав; расположить стопу на внутренней поверхности прямой ноги; удерживать положение равновесия на 20-30 секунд;

– равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

#### Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата:

– стояние на одной ноге с изменением положения рук или (и) головы;

– беговые упражнения с использованием координационной лестницы;

– первоначально изменение положения рук производить симметрично (руки вперед –вверх–в стороны), в последующем переходить к асимметричным движениям (правая рука вперед, левая вверх – правая рука вверх, левая в сторону и т. п.). Изменение положения головы производить первоначально без изменения положения рук, в последующем – одновременно с изменением положения рук, сначала симметричным (голова влево, руки в стороны – опустить голову, руки вперед – запрокинуть голову, руки вверх и т. д.), а в дальнейшем асимметричным (правая рука вперед, левая вверх, голова вправо – правая рука вверх, левая в сторону, голова влево – запрокинуть голову, левая рука вперед, правая в сторону и т. д.).

– вращения головой и туловищем, стоя на месте;

– передача теннисного мяча из рук в руки с прыжками;

– хождение по гимнастической скамейке или низкому гимнастическому бревну;

– стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы выполнять с закрытыми глазами, а также с открытыми глазами–на низком гимнастическом бревне;

– прыжки на месте с разворотом на 180 градусов;

– хождение по прямой спиной вперед;

– хождение по прямой с одновременным вращением вокруг собственной оси;

– стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы выполнять с закрытыми глазами на низком гимнастическом бревне, а также с открытыми глазами – на гимнастическом бревне, приподнятом над полом на 40-60 см.

#### Упражнения для развития гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Выкруты прямых рук вперед-назад с использованием гимнастической палки.

Упражнения на гибкость с использованием резины.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойке на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - поднимание на носки (на время за 10сек -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках и на ногах (утяжелители для рук и ног).

Прыжки из глубокого приседа, прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком).

Упражнения на расслабление мышц

Стоя в полу наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище.

Лежа на спине на гимнастическом коврике (коврик для фитнеса, коврик для йоги), полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их.

Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

## **5. Хореографическая подготовка**

Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.

Хореографическая (техническая) подготовка в акробатическом рок-н-ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой современной хореографии.

Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела». Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом и народном танце. Изучение и совершенствование техники элементов классического танца.



К простейшим навыкам классической хореографической «школы» относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощенных условиях (отдельные движения);

- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);

- элементы историко-бытовых танца: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.:

- разновидности ходьбы и бега;

- волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.;

- равновесия на двух ногах, на полу пальцах;

- владение навыком простейших прыжков;

- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

*Базовые элементы хореографической подготовки:*

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;

- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;

- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье;

- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);

- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);

- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);

- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);

- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе);

- равновесия в основных положениях на полу пальцах на двух и на одной 18 ноге;

- отталкивания и приземления;

- повороты на одной и двух ногах.

### **Техника динамической осанки**

Динамическая осанка – это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу.

Виды динамические осанки:

- прямая осанка с различными положениями рук;
- положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- положение «согнувшись»;
- положение в группировке и полу группировке.

## **6. Техническая подготовка (базовая)**

### **Формирование и совершенствование техники *основного хода* в акробатическом рок-н-ролле**

*Основной ход* — это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход и конкурсной (прыжковый). В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

- способность во время исполнения программы «держат площадку» (исполнять соревновательную программу с минимальным продвижением по площадке, т.е. исполнять программу на одном месте);
- наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно с внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц, только в нужный момент);
- точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;
- мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, степень свободы при выполнении амплитудных движений;
- рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры;
- мягкость и бесшумность постановки ног;
- выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;
- вариативность техники основного хода.

Исполнение основного хода в сочетании с полуакробатическими элементами акробатического-рок-н-ролла и простыми танцевальными фигурами: «Смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота», «Америкэн-спин», «Вращение партнёрши влево», «Соло партнёрши (партнёра)», «Двойное соло».

#### **Техника отталкивания ногами (прыжок)**

Толчок ногами является энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только

качество основного хода акробатического рок-н-рола, но и более сложных акробатических элементов.

Упражнения для совершенствования техники отталкивания в акробатическом рок-н-ролле:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

*Сгибание и Пружинки на одной, двух ногах; прыжки:*

- ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно;
- бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.);
- простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

**Танцевальные позиции в акробатическом рок-н-ролле**

Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими одновременным поворотом головы.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты, пр.).

Перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз).

Круговые движения руками, упражнения с лентами.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.

Пластичность и выразительность движений.

Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота».

Простые танцевальные фигуры и танцевальные связки акробатического рок-н-ролла на основе техники основного 6-частного хода акробатического рок-н-ролла (повторы такта при ритме 4-х дольного такта).

Составление композиций акробатического рок-н-ролла с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур (в паре, в группе).

Техника безопасности и страховки при выполнении композиций акробатического рок-н-ролла.

**Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится на заключительном занятии в форме выступления обучающихся с танцевальной композицией.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству;
- воспитание ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование таких качеств личности как: критичность мышления, внимательность, находчивость, настойчивость, целеустремленность, любознательность;
- умение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение преодолевать трудности;
- умение слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Метапредметные результаты:*

- интеллектуальное развитие обучающихся;
- формирование познавательной мотивации;
- умение ставить и принимать цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие самостоятельности в поиске решения стратегических задач в построении танцевальной композиции;
- умение планировать и оценивать эффективность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- умение планировать личное и учебное время;
- умение давать объективную оценку действий и поступков других участников образовательного процесса на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать эффективные способы их исправления;
- умение взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать, в том числе и в ситуациях неуспеха.

*Предметные результаты:*

- знание истории основания акробатического рок-н-ролла, особенности и отличия от других танцевальных направлений;
- знание техники безопасности на занятиях и мер по предупреждению травм;
- знание правила личной гигиены, в том числе до и после тренировки;
- умение соблюдать правила личной гигиены и режима питания;
- знание правила поведения на занятиях по акробатическому рок-н-роллу;
- умение правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;
- умение правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять страховку партнеру и само страховку;
- умение выполнять базовые танцевальные элементы акробатического рок-н-ролла;
- умение применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, в том числе акробатического рок-н-ролла;
- умение оценивать собственные показатели индивидуального физического развития;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

### **5.1. Условия реализации программы**

Зачисление в автономную некоммерческую организацию дополнительного образования спортивная школа «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (далее – Организация) осуществляется по заявлению о приеме граждан (родителей или законных представителей несовершеннолетних граждан), желающих освоить Программу, с предоставлением в администрацию Организации следующих документов:

- медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием или медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

Основанием для отказа гражданину (родителю (законному представителю) гражданина) в приеме заявления является:

1. Отсутствие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием или медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2. Противопоказания врача к занятиям плаванием.

3. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых Организацией мест.

Основания для отчисления обучающегося в период реализации Программы:

1. Нарушение обучающимся правил внутреннего распорядка Организации.

2. Нарушение обучающимся правил пользования спортивным сооружением.

3. Нахождение обучающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

4. Нарушение техники безопасности непосредственно в период процесса обучения (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение — отчисление обучающегося).

5. Предоставление заявления об отчислении из Организации от обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося).

**В случае пропусков занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка) обучающийся может быть отчислен из Организации, на основании рапорта тренера-**

**преподавателя. Отчисление занимающегося осуществляется на основании приказа директора Организации.**

В случае пропуска занятий по уважительной причине с предъявлением оправдательного документа (объяснительная записка обучающегося (родителя (законного представителя) обучающегося) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка), обучающийся считается освоившим Программу.

В течение периода освоения Программы на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут зачисляться новые обучающиеся.

### **5.1.1. Финансовое обеспечение**

Основными источниками финансирования являются средства бюджета Краснодарского края, выделяемых в рамках субсидии.

### **5.1.2. Материально-техническое обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» реализуется в очной форме обучения. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем и оборудованием:

- балансировочные платформы;
- гимнастические коврики (фитнес коврики, коврики для йоги);
- зеркало настенное;
- конусы (спортивные фишки)
- координационные лестницы;
- мячи для большого тенниса;
- палки гимнастические;
- резина для растяжки;
- скакалки;
- скамейки гимнастические;
- стоялки гимнастические ;
- утяжелители для ног;
- утяжелители для рук;
- хореографический станок.

### **5.1.3. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» обеспечивается педагогическими работниками из числа специалистов, направление деятельности которых соответствует направлению дополнительного образования и (или) направлению «Физическая культура и спорт», специализация «Акробатический рок-н-ролл».



Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям.

Оплата труда педагогов осуществляется на основании трудовых договоров и/или договора гражданско-правового характера.

## **5.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» включает в себя текущий, промежуточный контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся.

Результаты образовательной деятельности по Программе отслеживаются путем проведения итоговой аттестации обучающихся.

Цель текущего контроля – оценка уровня освоения программы курса, выявление ошибок и успехов в учебно-тренировочной практике обучающихся. Промежуточный контроль проводится с целью определения динамики показателей тренировочной деятельности обучающихся. Итоговый контроль проводится с целью определения уровня освоения знаниями, умениями и навыками, заложенными Программой, за весь период обучения.

**Текущий контроль** ведется в течение всего срока обучения на занятиях в форме наблюдения, выполнения практических заданий, мини-опросов, получения обратной связи от обучающихся и т.д.

**Промежуточный контроль** организован в форме открытого занятия. На открытом занятии обучающиеся выступают с разученными ранее танцевальными композициями.

**Итоговая аттестация** проводится на заключительном занятии в форме представления номера участниками учебной группы с разученными ранее танцевальными композициями. По итогу представления номера проводится разбор допущенных ошибок, подводятся итоги обучения по Программе. Данные промежуточного и итогового контроля вносятся в диагностическую карту (приложение 2).

### 5.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### **Методы и приемы организации образовательного процесса:**

- наглядный;
- игровой;
- практический (репродуктивный) – обучающиеся совершенствуют полученные знания и технико-тактические умения на практике.

#### **Формы организации учебного процесса:**

- групповая;
- индивидуально-групповая.

#### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- теоретические занятия,
- групповая работа,
- работа в парах,
- индивидуальная работа,
- опрос,
- выступление с танцевальными композициями,
- тестирование (контрольные упражнения).

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология, здоровьесберегающая технология.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протокол промежуточного контроля, ведомость итоговой аттестации.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выполнение упражнений и заданий на технику акробатического рок-н-ролла, разбор выступлений участников группы, сторонних спортсменов (по видео), опросы (текущий и промежуточный контроль), результаты тренировочных выступлений с композициями по каждому обучающемуся.

**Формы и способы проверки результативности образовательного процесса:** текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий и промежуточный контроль, итоговая аттестация обучающихся рассматриваются как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам образовательных отношений оценить результативность освоения обучающимися образовательной Программы.

#### 5.4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1.
2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7.
3. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6.
4. Блок, Л. Д. Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11677-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516956>
5. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13571-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519094>
6. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2.
7. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7.
8. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
9. Круговая тренировка. Серия (Библиотечка тренера). : Научное издание / под. ред. Л.П. Матвеев — Москва : Спорт, 2021. — 216 с. — ISBN 978-5-907225-67-1.
10. Курагина, И. И. Хореографическое искусство: историко-бытовой танец : учебно-методическое пособие / И. И. Курагина. — Кемерово : КемГИК, 2019. — 163 с. — ISBN 978-5-8154-0492-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156973>

11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
12. Морщанина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщанина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2.
13. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3.
14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.
15. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2.
16. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3.
17. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4.
18. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.
19. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
20. Руссу, О. Н., Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О. Н. Руссу, А. Г. Горшков, И. В. Кутьин, ; под ред. О. Н. Руссу. — Москва : КноРус, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-406-11580-0.

21. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9.

22. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.

23. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов : учебное пособие / В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек, М. Ю. Баранов. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-9906578-6-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97440>

24. Федорова, М. Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. — Чита : ЗабГУ, 2022 — Часть 1 : Теоретические основы спортивной тренировки — 2022. — 349 с. — ISBN 978-5-9293-3008-7.

25. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2.

26. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - URL: <https://www.gto.ru/>

2. Министерство спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

3. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» (ФТСАРР). - URL: <https://fdsarr.ru/>

4. Олимпийский комитет России: URL: <http://www.roc.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>

## Термины и определения в акробатическом рок-н-ролле

Спортсмен – физическое лицо, занимающееся акробатическим рок-н-роллом, выступающее на официальных спортивных соревнованиях в составе физкультурно-спортивной организации.

Спортивная пара состоит из спортсменов мужского и женского пола, которые исполняют соревновательную программу под музыкальное сопровождение.

Группа спортсменов состоит из нескольких пар или участниц, исполняющих одновременно одну программу, включающую перестроения.

Соревнование – официальное спортивное соревнование или физкультурное мероприятие, проводимое в соответствии с правилами вида спорта.

WRRC – Всемирная конфедерация рок-н-ролла.

ОСФ – общероссийская спортивная федерация.

РСФ – региональная спортивная федерация.

Единый реестр ОСФ – электронная система регистрации спортсменов, подачи заявок на соревнования, ведения учета спортивной и судейской деятельности, осуществляемого ОСФ.

Сеяные пары – шесть лучших пар по текущему рейтингу ОСФ из числа заявившихся на данные соревнования в каждом виде программы, которые начинают участвовать в соревнованиях с 1/4 финала.

Основной ход рок-н-ролла – особенность движений ног, определяющих стиль акробатического рок-н-ролла как отдельного танцевального направления (специфика движений), на которых строятся танцевальные фигуры и смены. Основной ход рок-н-ролла состоит из двух основных движений – кик-бол-чендж и кик-степ (начало первого движения на основном ходу партнер выполняет левой ногой, партнерша – правой). Основной ход имеет длительность 1½ такта (музыкальный размер 4/4), содержит 6 долей (счетов): и-1, и-2, и-3, и-4, и-5, и-6 и исполняется на пружинке.

Полный основной ход – исполнение кик-бол-чендж + кик-степ + кик-степ – только в этом порядке.

Пружинка – основа техники работы ног в акробатическом рок-н-ролле; заключается в акцентированной работе голеностопного сустава (вверх-вниз) с отрывом стопы от пола.

Кик-степ – бросок, акцентированное выпрямление рабочей ноги вперед из приподнятого положения с последующей постановкой рабочей ноги на пол.

Кик-бол-чендж – бросок рабочей ноги вперед с последующей сменой опорной ноги; партнер выполняет левой ногой, партнерша – правой.

Вариации основного хода – бросковые движения ногами на пружинке, не составляющие полного основного хода.

Ритм – соответствие фаз движений свинговому ритму музыкального сопровождения.

Потеря ритма:

– выпрямление рабочей ноги в слабую долю (на счет 2 и 4 такта), постановка – в сильную долю (на счет 1 и 3 такта) при исполнении основного хода и его вариаций;

– движения спортсменов никоим образом не соотносятся ни с сильной, ни со слабой долей, в том числе в необязательном вступлении в программах пар, а также во вступлении, вставках в основной части, окончании не в стиле «рок-н-ролл» в программах групп, имеющих ясно звучащий ритмический рисунок;

– незапланированная остановка во время исполнения программы (за исключением остановки, обусловленной падением при исполнении акробатического элемента в программе «Акробатика» видов программы «М класс-микст» мужчины и женщины и «А класс-микст» мужчины и женщины, а также в видах программы «В класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» юниоры и юниорки, «А класс-микст» юноши и девушки, «Формейшн-микст» мужчины и женщины);

– падение при исполнении акробатического элемента в иных дисциплинах;

– падение в танцевальной части (не при выполнении акробатического элемента).

Рестарт – возобновление выступления после остановки обоих партнеров.

Падение – касание пола головой, туловищем, ягодицами, одновременно двумя коленями во время исполнения акробатического элемента или при приземлении с элемента (касание пола руками не является падением).

Ошибка синхронности – неодновременные движения спортсменов группы, воспринимаемые как потеря ритма.

Танцевальная фигура – самостоятельная совокупность запланированных танцевальных движений во время танца. Танцевальные фигуры могут иметь собственное название и являются частью композиции в акробатическом рок-н-ролле.

Финальная поза – последнее движение, выполненное в танце последним участником пары или группы, указывающее на окончание соревновательной программы. Является дополнительным элементом и не засчитывается в качестве акробатического элемента, если партнер, которого поднимают, после подъема больше не касается пола ни одной частью тела. Финальная поза должна удовлетворять установленным требованиям уровня безопасности.

Акробатический элемент (далее – элемент):

– последовательность движений, при которой происходит отрыв от пола одного из партнеров при помощи другого партнера или партнеров;

– элементы из видов программ «В класс - микст» мужчины и женщины, «А класс - микст» юноши и девушки, исполняемые без отрыва от пола;

– элементы, исполняемые с помощью партнера или в постоянном контакте с ним (разрешенные в соответствующем виде программы и удовлетворяющие установленным требованиям уровня безопасности).

Переворот – акробатический элемент, при исполнении которого партнер переворачивает партнершу за корпус вокруг ее фронтальной или сагиттальной оси не менее чем на 300 градусов. По окончании переворота бедра партнерши должны быть ниже горизонтали, а плечи выше горизонтали.

Тодес – акробатический элемент, при исполнении которого партнерша движется вниз головой вдоль корпуса партнера; может выполняться с полетной частью или без нее.

Фус – заход на акробатический элемент, при котором партнерша упирается стопой в ладонь партнера, стоящего с согнутыми в коленях ногами.

Беттарини – заход на акробатический элемент, при котором партнерша встает к партнеру спиной, он забрасывает ее на спину, руками обхватывает ее стопы, создает площадку для толчка и выбрасывает партнершу вверх.

Элементы-вращения – специфические акробатические элементы, выполняемые в контакте с партнером и представляющие собой вращение партнерши партнером вокруг своего тела или его частей.

Винтовые элементы – сальтовые элементы, в которых одновременно с вращением вокруг фронтальной или сагиттальной оси тела происходит вращение вокруг вертикальной оси тела, а также тодесы, исполняемые с поворотом партнерши вокруг вертикальной оси тела, в том числе в полетной фазе. Элементы, в которых вращение вокруг вертикальной оси тела выполняется в фазе отрыва (взлета), к винтовым элементам не относятся.

Комбинация акробатических элементов – последовательное исполнение нескольких акробатических элементов при соблюдении следующих условий:

– при переходе из одного элемента в другой сохраняется контакт между партнерами;

– следующий элемент начинается из того же положения партнеров относительно друг друга, в котором закончился предыдущий;

– между окончанием одного элемента и началом следующего элемента проходит не более четырех счетов (одного такта).

Крепкий хват – хват минимум одной рукой вокруг корпуса партнерши/партнера.

Хват – за кисти рук (как минимум одну), за руку от кисти до плечевого сустава, двумя руками с обеих сторон за корпус. Недопустим хват кистями рук за шею или за ноги при отсутствии другого хвата.



Скользкий хват – переход от одного постоянного хвата к другому без разрыва контакта до полного приземления на пол, например, при исполнении комбинаций или выходов из элементов.

Парная акробатика – акробатические элементы, исполняемые в паре.

Трио-акробатика – два партнера поднимают/подбрасывают одну партнершу. Должно исполняться всеми партнершами, при этом промежуточное перестроение не должно длиться более 2-х тактов.

Формейшн-акробатика – один партнер поднимает/подбрасывает партнершу, а другой ее ловит. Должно исполняться всеми партнершами, при этом промежуточное перестроение не должно длиться более 2-х тактов.

Каскадная акробатика – последовательное (поочередное) исполнение парами одного и того же элемента (комбинации) с количеством стартов более двух.

Уровни безопасности (УБ) – ограничения, определяющие разрешенные способы выполнения акробатических элементов и танцевальных фигур.

Основной ход буги-вуги – комбинация танцевальных шагов, на которых исполняются базовые фигуры буги-вуги; занимает 6 счетов и должен отражать ритм музыки. Техника исполнения основного хода основана на использовании «баунса» и основных шагов: «степ-степ», «трипл-степ», «трипл-степ».

Баунс («пружинка») – колебательные движения туловища, направленные вниз, совершаемые спортсменами при помощи стоп и коленей в каждый бит и соответствующие ритму и характеру музыки.

Хайлайт – особенно яркая, важная, интересная и оригинальная фигура, которая обращает на себя внимание в танце.

Эдванс фигуры – сложные танцевальные фигуры, которые состоят из комбинаций следующих элементов: перемещений партнеров относительно друг друга, синкопированных танцевальных шагов, базовых танцевальных фигур. Эванс фигуры выполняются со сложным ведением и следованием, имеют длительность не менее восьми счетов и могут быть исполнены на различных танцевальных шагах.

Акробатическая фигура в буги-вуги – последовательность движений, при которой происходит или переворот одного из партнеров более чем на 180 градусов вокруг фронтальной или сагиттальной оси тела без контакта с полом, или фигура, при которой происходит отрыв от пола одного из партнеров при помощи другого и при этом бедра одного партнера находятся выше головы другого, стоящего на полу.

Проведение соревнований дистанционно – проведение соревнований в формате, при котором соревновательный процесс осуществляется дистанционно с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет» в режиме видеоконференцсвязи.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл»**  
**(промежуточный и итоговый контроль)**

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка в баллах (1-5)		Итого:	Практическая подготовка в баллах (1-5)							Общий результат:	Рейтинг:	
		Основы хореографии и актерского мастерства	Терминология, танца, акробатики, рок-н-ролла		Основные элементы акробатики	Разновидности рок-н-ролла	Исполнение базовых фигур рок-н-ролла	Сочетание всех элементов в рок-н-ролле	Музыкальность, ритмичность	Ликость, быстрота резкости				
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

Критерии оценки параметров:

- 1 – низкий уровень (навык отсутствует);
- 2 – ниже среднего (навык скорее отсутствует, чем присутствует);
- 3 – средний уровень (навык присутствует, но не стабилен);
- 4 – достаточно высокий (навык присутствует, но его применение неуверенно);
- 5 - высокий (уверенное применение сформированного навыка)

Определение уровня освоения Программы по общему количеству баллов:

- 8–16 баллов - низкий уровень,
- 24–34 баллов – средний уровень,
- 35–40 баллов – высокий уровень.