

Департамент образования муниципального образования город Краснодар  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО  
город Краснодар

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 года  
Протокол № 6



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ГДЮСШ  
МО г. Краснодар

В.Э.Шолухов

от «31» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации программы: 2 года: 552ч (1 год – 276ч.; 2 год – 276ч.)

Возрастная категория: 5-7 лет (ознакомительный уровень); 8-18 (базовый уровень)

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 11452



Авторы составители:

*Данилова Ирина Сергеевна заместитель директора по методической работе  
Гулько Виктория Владимировна тренер-преподаватель по акробатическому рок-н-роллу*

г. Краснодар 2021

## Содержание

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»**

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2.	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3.	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4.	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5.	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6.	Уровень программы, объем и сроки.	стр. 7
1.1.7.	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8.	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9.	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10.	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2.	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1.	Учебный план программы.	стр. 10
1.2.2.	Содержание учебного плана.	стр. 12
1.2.3.	Планируемые результаты.	стр. 29
1.2.3.1.	Предметные результаты.	стр. 29
1.2.3.2.	Личностные результаты.	стр. 29
1.2.3.3.	Метапредметные результаты.	стр. 29

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.»**

2.1.	Календарный учебный график программы.	стр. 30
2.2.	Условия реализации программы.	стр. 31
2.3.	Формы аттестации.	стр. 33
2.4.	Оценочные материалы.	стр. 34
2.5.	Методические материалы.	стр. 35
2.6.	Рабочие программы (модули).	стр. 37
2.7.	Список литературы.	стр. 42

**Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».**

**1.1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

**1.1.1. Направленность** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по акробатическому рок-н-роллу является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

**1.1.2. Актуальность программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки акробатического рок-н-ролла и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах акробатического рок-н-ролла. Используемые в акробатическом рок-н-ролле методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность учащихся.



**1.1.3. Отличительной особенностью** данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются учащиеся возраста 5-18 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности;

- за счет привлечения максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;

- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой учащихся, доброжелательная и активная среда.

**1.1.4. Адресат программы.** Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучения по данной программе. Рекомендуются принимать учащихся 5-18 лет, любящих заниматься танцами. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. Учащийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный,

искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

#### ***1.1.5. Цели и задачи программы.***

***Ознакомительный уровень.*** Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам акробатического рок-н-ролла.

***Базовый уровень.*** Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

#### ***Задачи:***

##### **1. Образовательные:**

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов акробатического рок-н-ролла;  
обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;  
обучение правилам поведения на занятиях.

##### **2. Воспитательные:**

воспитание интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом;  
воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;  
воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;  
воспитание коммуникативных навыков.

##### **3. Развивающие:**

формирование познавательной активности;  
развитие кондиционных и координационных способностей;  
овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);  
овладение правилами судейства соревнований;  
приобретение соревновательного опыта;

формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по акробатическому рок-н-роллу.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в ГДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### ***1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.***

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

*Ознакомительный уровень* 5-7 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

*Базовый уровень* 8-18 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течении учебного года.

***1.1.7. Форма обучения*** по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения



учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО ГДЮСШ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО ГДЮСШ.

#### **1.1.8. Режим занятий.**

*Ознакомительный уровень* общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

*Базовый уровень* общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2\*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

#### *Рекомендованный режим занятий*

*Таблица № 1*

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5-7 лет	2*45 мин	6	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 * 45 мин.	6	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.** Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (получившие медицинское заключение с допуском к занятиям избранным видом спорта, с указанием группы здоровья, имеющие допуск спортивного врача или врача лечебной физкультуры).

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.



*Состав группы* постоянный 10-25 учащихся, *занятия* (индивидуальные и групповые), *виды занятий* по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия –тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов.

В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования городской детско-юношеской спортивной школы город Краснодар.

**1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).**

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

*Ознакомительный уровень* (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование знаний,

умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО ГДЮСШ. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

*Базовый уровень обучения* длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

## **1.2. Содержание программы.**

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

### **1.2.1. Учебный план.**

*Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)*

*Таблица №2*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.2	Воспитательная роль акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

*Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)*

*Таблица №3*

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.2	Воспитательная роль акробатического рок-н-ролла	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях акробатическим рок-н-роллом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252



### **1.2.2. Содержание учебного плана**

**Теория и методика физической культуры и спорта.** В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений, правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Общая и специальная физическая подготовка.** Решающую и основополагающую роль в подготовке спортсмена играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (у новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях;

отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа;

прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком.

Упражнения на равновесие.

***Избранный вид спорта акробатический рок-н-ролл.*** Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением в соответствии с правилами соревнований. Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает учащимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл». Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения. Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной форме танца, предназначенной для соревнований. Это постановочный танец. Его танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе, состоящей целиком из женщин или из нескольких пар. Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);

достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;

выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки.

### ***Используемая терминология:***

разминка–комплекс упражнений, выполняемых перед началом тренировки, с целью разогрева и подготовки мышц к интенсивным двигательным занятиям;  
подкачка–комплекс упражнений на основные группы мышц, выполняемых в конце тренировки;

заминка –комплекс упражнений, выполняемых в конце тренировки для волевых качеств; основной ход–базовое упражнение акробатического рок-н-ролла;

прыжковые дорожки–комплекс упражнений, выполняемых в начале тренировки для развития координации, скорости и реакции;

растяжка–комплекс упражнений, выполняемых с целью развития гибкости.

***Техническая подготовка.*** Акробатический рок-н-ролл - это единство музыки, танцевальных движений и акробатических элементов, емонстрируемых исполнителем в четком соответствии с ритмом рок-н-ролла.

Структура: основное движение («основной ход») служит объединяющим элементом между партнерами в их действиях во время исполнения соревновательной программы.

Пример: переход партнера с одной позиции в другую, перемещения партнеров по кресту и заходы на исполнение акробатических элементов.

Помимо «основного хода» в исполняемой спортсменом программе применяются движения джаз, модерн которые исполняются в ритме рок-н-ролла и соответствуют его стилю. Основа рок-н-ролла – прыжковые движения и вращения, исполняемые при выполнении движений основного хода и других движений в ритме рок-н-ролла.

Основные позиции спортсменов в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо.

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360<sup>0</sup> и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «шибитур», «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

*Структура основного хода*

### ***Кик-степ***

Базовая позиция: у партнера левая нога прямая, правая нога впереди на полупальцах (у партнерши все с другой ноги).



На счет «и» - партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, при этом на ней производится проскальзывание назад, так называемый «слип» до уровня правой ноги и пятка правой поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой вверх до поднятия и фиксации голеностопа у внутренней боковой части колена правой ноги (точки броска).

На счет «раз» - выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, вовремя броска правая (опорная) нога опускается на пружине вниз (не касаясь пятки пола) и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола).

Бросок выполняется строго параллельно полу или выше.

На счет «и» - левая (бросковая) нога возвращается обратно к правой ноге. Голеностоп левой (бросковой) ноги фиксируется у внутренней боковой части колена правой ноги (точки броска). Во время возвращения левой (бросковой) ноги к правой (опорной) ноге к «точке броска», правая нога поднимается обратно вверх на пружине, при этом пятка правой поднимается на максимально высокое расстояние от пола.

На счет «два» - левая нога опускается вниз вдоль правой ноги и ставится на пол на полупальцы на полстопы (или более) впереди правой. Во время опускания левой (бросковой) ноги правая (опорная) нога опускается на пружине вниз и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола). Постановка левой (бросковой) ноги на полупальцы на пол должна быть выполнена одновременно с опусканием и фиксацией правой (опорной) ноги вниз и обе ноги должны одновременно четко зафиксировать эти позиции.

На счет «и» - партнер делает подъем на левой (опорной) ноге, которая расположена впереди правой на полупальцах (при этом на ней производится проскальзывание назад, так называемый «слип») до уровня правой ноги, пятка левой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, правая (бросковая) нога сгибается в колене и поднимается вдоль левой (опорной) ноги вверх до поднятия и фиксации голеностопа у внутренней боковой части колена левой ноги (точки броска).

На счет «три» - выполняется бросок правой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, вовремя броска левая (опорная) нога опускается на пружине вниз (не касаясь пятки пола) и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола).

Бросок выполняется строго параллельно полу или выше.

На счет «и» - правая (бросковая) нога возвращается обратно к левой (опорной) ноге. Голеностоп правой (бросковой) ноги фиксируется у внутренней боковой части колена левой (опорной) ноги (точки броска). Во время возвращения правой (бросковой) ноги к левой (опорной) ноге к «точке броска», левая нога поднимается обратно вверх на пружине, при этом пятка левой поднимается на максимально высокое расстояние от пола.

На счет «четыре» - правая (бросковая) нога опускается вниз вдоль левой ноги и ставится на пол, на полупальцы на полстопы (или более) впереди левой. Во

время опускания правой (бросковой) ноги левая (опорная) нога опускается на пружине вниз и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола). Постановка правой (бросковой) ноги на полупальцы на пол должна быть выполнена одновременно с опусканием и фиксацией левой (опорной) ноги вниз и обе ноги должны одновременно четко зафиксировать эти позиции. Партнерша выполняет все указанные движения с другой ноги.

### ***Кик-бол-ченч***

На счет «и» - партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, при этом на ней производится проскальзывание назад, так называемый «слип», пятка правой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой вверх до поднятия и фиксации голеностопа у внутренней боковой икроножной части правой ноги (точки броска).

На счет «пять» - выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, вовремя броска правая (опорная) нога опускается на пружине вниз и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола).

Бросок выполняется строго параллельно полу или выше.

На счет «и» - партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, возвращая левую (бросковую) назад и сразу ставя ее на полупальцы под себя на уровень (или больше назад) правой ноги, при этом, становясь на левую ногу (пятка левой ноги должна находиться на максимально высоком расстоянии от пола) освобождая правую, которая выносится вперед как - бы перешагивая через препятствие.

На счет «шесть» - правая нога, согнутая в колене, ставится вперед на полупальцы, а левая (теперь опорная) опускается на пружине вниз и фиксируется в нижнем положении (не касаясь пятки пола). Постановка правой (бросковой) ноги на полупальцы на пол должна быть выполнена одновременно с опусканием и фиксацией левой (опорной) ноги вниз и обе ноги должны одновременно четко зафиксировать эти позиции.

Партнерша выполняет все указанные движения с другой ноги.

Начинается исполнение основного хода из базовой позиции с движения кик-бол-ченч соответствующему счету «и», затем идет движение, соответствующее счету «пять», затем движение, соответствующее счету «и», далее движение, соответствующее счету «шесть», затем начинается исполнение движения кик-степ соответствующее счету «и», затем идет движение, соответствующее счету «раз», затем движение, соответствующее счету «и», далее движение, соответствующее счету «два», далее идет движение, соответствующее счету «и», затем движение, соответствующее счету «три» и заканчивается исполнение основного хода движением соответствующего счету «четыре».

Основной ход выполняется за полтора такта музыкального сопровождения (фонограммы) рок-н-ролла, при этом и сильная и слабая доли, должны быть, в соответствии с указанным выше описанием, подчеркнуты акцентированными движениями ног.

При исполнении основного хода промежуточный счет «и» (который не соответствует никакой музыкальной доли) также должен быть в соответствии с указанным выше описанием, подчеркнут движениями ног.

При исполнении основного хода, опорная нога (до своей смены) должна дважды совершить за счет работы голеностопа «пружинку» - поднятие на полупальцы и опускание вниз, при этом, небольшое сгибание опорной ноги в коленном суставе допускается лишь при исполнении в сильные доли движений, соответствующих счету «раз», «три», «пять».

Основной ход, исполняемый без «пружинки» на опорной ноге и без движений кик-бол-ченч называется «хобби-ход» и применяется для обучения занимающихся акробатическим рок-н-роллом на начальном этапе подготовки. Вместо движений кик-бол-ченч юный спортсмен выполняет два шага на месте, в точном соответствии с ритмом рок-н-ролла. Разучивание «хобби-хода» с юными спортсменами до разучивания полной версии «основного хода» позволяет в дальнейшем избежать наработанных ошибок, появляющихся у юного спортсмена вследствие большого объема сложных координационных движений ногами, которые практически одновременно необходимо исполнять в «основном ходе».

*Базовые элементы, базовые и сложные танцевальные фигуры акробатического рок-н-ролла*

*Таблица №4*

<i>Базовые элементы:</i>	<i>Базовые танцевальные фигуры (смены):</i>	<i>Сложные танцевальные фигуры</i>
Пружина	Верхняя смена	Верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом)
Пружина с точкой	Нижняя смена	Нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом)
Двойная пружина	Верхняя и нижняя смена на 270	Верхняя и нижняя смена на 270 с дополнительным вращением (поворотом)
Поджимы	Ворота	Двойные ворота
Простые броски	Верхнее вращение	Верхнее вращение более чем на 360
Слипы	Нижнее вращение	Нижнее вращение более чем на 360
Пяточки		
Твист	Повороты в паре на 90 и 180	Вариации с использованием связки (соединения) нескольких простых фигур.
Диагональ простая	Вращение в паре на 270 и 360	Шибитур
Диагональ с акцентом	Вальсовая смена на 180, 270 и 360	
Диагональ с двумя акцентами	Корзиночка	
Открытая диагональ	Флирт	
Кан-кан	Бритцел	
Голландский ход	Тоннель	
Швейцарский ход	Променад	



Французский ход	Шибетур
Двойные броски	Америкэн-спин
Квадрат	
Казачек	
Бабочка	
Тойе-хилл	
Цепочка	
Вертикальные прыжки	
Лабамба	
Поворот	

**Специально подобранные упражнения.** Основное требование при исполнении базовых элементов и базовых фигур - их исполнение ритм в четком соответствии с ритмом музыкального сопровождения (фонограммы). Важно попадание всех движений основного хода в соответствующие музыкальные доли:

бросок ноги - в сильную долю (на счет «раз», «три», «пять»);

постановка ноги - в слабую долю (на счет «два», «четыре», «шесть»).

Промежуточный счет «и» должен быть четко выделен голеностопом бросковой ноги его фиксацией у колена опорной ноги.

Необходимо выработать у занимающегося умение самостоятельно начинать танец в соответствии требованиями о соблюдении условий исполнения броска и постановки ноги в соответствующие музыкальные доли. Добиваться резкости и четкости движений при выполнении фигур с сохранением постоянного точного попадания броска и постановки ноги в соответствующие музыкальные доли.

Занимающийся должен овладеть следующими танцевальными элементами:

-Хобби-ход без партнера;

-Хобби-ход в паре;

-Хобби-ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации движений руками;

-Основной ход без партнера;

-Основной ход в паре;

-Основной ход в паре с рукой, на этом ходе выполняются разные комбинации движений руками.

Все указанные элементы выполняется либо на хобби-ходе и основном ходе. Темп музыкального сопровождения (фонограммы) для исполнения 35-46 тактов в минуту.

Занимающийся (отдельно от партнера) должен освоить исполнение каждой танцевальной фигуры (танцевального элемента) сначала в темп 35-37 такта в минуту.

В дальнейшем, каждое занятие должно содержать в себе исполнение в более быстром темпе базовых танцевальных элементов и фигур (ранее разученных в темп 35-37 такта в минуту). Постепенно ускоряя темп музыкального сопровождения (фонограммы), под которую занимающийся должен исполнить

определенный набор базовых танцевальных фигур и элементов (в определенной тренером последовательности), у спортсмена вырабатывается навык, необходимый для исполнения всей соревновательной программы.

В случае успешного овладения навыком исполнения танцевальных элементов и танцевальных фигур каждым партнером в темп 35-37 такта в минуту, необходимо объединив партнеров в пару, разучить с ними технику исполнения танцевальных фигур и элементов уже в парном танцевании, и только в случае правильного и уверенного исполнения партнерами при танцевании в паре (каждого в отдельности танцевального элемента и танцевальной фигуры в указанный темп), им составляется соревновательная программа.

**Подготовка к соревнованиям.** Необходимо проведение нескольких соревнований между спортивными парами. Соревнования должны быть максимально приближенными по своим условиям к соревнованиям, в которых в дальнейшем будут принимать участие эти спортсмены, выступая за спортивную школу.

Данный метод применяется и в дальнейшем, в той же последовательности.

То есть, при успешном овладении навыком исполнения танцевальных элементов и танцевальных фигур каждым партнером в темп 35-37 такта в минуту, необходимо объединив партнеров в пару, разучить с ними технику исполнения танцевальных фигур и элементов уже в парном танцевании в этот темп. Затем им составляется программа, которую они исполняют на соревнованиях, организуемых в соответствии с выше приведенными требованиями. И так далее, до освоения партнерами исполнения танцевальных фигур и танцевальных элементов в темп 45-46 тактов в минуту и составления им соревновательной программы для участия в дисциплине «В класс - микст» мальчики и девочки.

Продолжительность соревновательной программы дисциплины «В класс - микст» мальчики и девочки составляет 1-1,15 минуты. Составление соревновательной программы «В класс - микст» мальчики и девочки должно происходить с учетом способности партнеров исполнить все включенные в программу танцевальные фигуры и элементы в точном соответствии с темпом-45-46 тактов в минуту. В программу включаются те фигуры и элементы (базовые), которые могут быть исполнены спортсменами в паре наиболее качественно (лучше), причем порядок их расстановки в программе должен дать возможность паре показать умение передвигаться на основном ходу рок-н-ролла.

В соревновательной программе партнеры должны продемонстрировать максимальное разнообразие базовых элементов и базовых смен, в связи, с чем в программу включаются разнотипные по своему характеру танцевальные элементы и фигуры. Схема программы должна дать возможность партнерам показать их способность двигаться в разных направлениях (ракурсах). Должно быть исполнено минимум 10 (десять) парных танцевальных фигур. В данной дисциплине засчитываются неповторяющиеся контактные парные танцевальные фигуры, в которых оба партнера одновременно исполняют

полный основной ход, а также следующие базовые танцевальные фигуры, которые исполняются с вращением на поджиге и/или с разрывом контакта:

- верхнее вращение;
- нижнее вращение;
- дабл соло;
- америкен спин;
- верхняя смена с вращением партнёрши;
- ворота с вращением партнёрши;
- нижняя смена с вращением партнёрши.

Разучиваются наиболее простые акробатические элементы, исполняемые индивидуально каждым партнером: группировка, перекаты, разновидности кувырков, мост, стойка на лопатках (березка), шпагаты, стойка на голове, стойка на руках с опорой и без, разновидности складок, колеса, рондат.

**Акробатическая подготовка.** Особое место при подготовке спортсмена акробатического рок-н-ролла занимает акробатические, гимнастические и сложно-координационные упражнения и элементы.

Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства.

Акробатическая подготовка состоит из выполнения и освоения следующих элементов: кувырки вперед и назад; в длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет – кувырок); кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись; кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки – на лопатках (березка), на голове, на руках (со страховкой); мост; переворот боком (колесо) и другие перевороты. Рекомендуется так же выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые, и временные параметры движения.

В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто вперед и назад; рондат–сальто назад; переворот–сальто вперед; рондат–фляк–сальто и другие). Акробатические упражнения являются одновременно средством специальной физической и технической подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла.

На углубленном уровне сложности спортсменки акробатического рок-н-ролла (партнерши) переходят к занятиям на батуте и освоению на нем различных элементов.

В тренировке на батуте особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению простейшим комбинациям и связкам, в которые включаются элементы винтового вращения, такие как подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180 и 360 градусов, повороты с живота на спину и с живота на живот.

Упражнения на батуте направлены на изучение согласование движение рук и ног, создание вращение тела вперед и назад, а также на совершенствование



положений «группировки» и «согнувшись» в полете (сальто вперед, сальто назад, бланж вперед/назад, винт (360)/полтора (540)/два винта (720) вперед/назад, двойное сальто вперед/назад, двойное сальто вперед/назад согнувшись (углом), два бланжа вперед/назад и т.д.) При освоении сложных акробатических элементов на батуте используются подвесные лонжи (пояса), которые позволяют более безопасно осваивать сложные вращения и страховать спортсменов от возможных травм.

В акробатическую подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла помимо индивидуальной акробатической подготовки, так же входит освоение и исполнение акробатических элементов в парах.

**Хореографическая подготовка.** Многообразие хореографических упражнений способствует развитию двигательных возможностей спортсменов в акробатическом рок-н-ролле; повышению качества и выразительности исполнения; воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит спортсмена с хореографическим творчеством.

Хореографическое искусство делится на несколько видов: классический танец, народно-сценический, историко-бытовой, бальный, современный танец, джазовый танец. В каждом из этих видов танца базовой подготовкой является классический танец. Тренировочные занятия хореографической направленности в виде классического танца, являются неотъемлемой частью хореографической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.

В классическом танце условно выделяются две группы движений подготовительные (простые) и основные (сложные). Подготовительные упражнения содействует освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); и другие. Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшихся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Джазовый танец оказал большое влияние на систему классического танца, современного модерн-танца, а также отразился на оздоровительных формах физического воспитания.

Народно - сценический, джазовый и современный танец вносит в подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла большое стилевое, художественное разнообразие, помогает раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движения, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык танцевальных программ.

Так же в хореографическую подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла входят освоение таких видов танца как хастл, буги-буги, линди-хоп, багг, джайв, брейк, а также разновидности аэробики.

**Контроль уровня развития и достижений.** В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением учащимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий. Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений, участия в соревнованиях и показательных выступлениях, сдаче контрольных нормативов.

**Психологическая подготовка.** В общей системе подготовки спортсмена все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей специальной психологической подготовки является, воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

Коллективизм;

Дисциплинированность;

Общественную активность;

Трудолюбие;

Принципиальность;

Гуманизм, патриотизм, интернационализм;

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Потому, как будет действовать спортсмен под влиянием мотивов, можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

**Воспитание волевых качеств.** Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности бойца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность спортсмена преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто спортсмену требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника спортсмен использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если спортсмен при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то спортсмен может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными спортсменами позволяет совершенствовать специальную смелость.

**Участие в соревнованиях.** В подготовительном периоде спортсмены активно используют общую и специальную физическую подготовку, приобретают спортивную форму, изучают, овладевают и совершенствуют технику основных элементов различной сложности, соединений и комбинаций, воспитывают выносливость и нарабатывают синхронность. В этот же период составляется и разучивается соревновательная композиция. Это наиболее важный период в подготовке спортсменов, на протяжении которого закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, в результате чего обеспечивается становление основных сторон подготовленности. Как правило, этот этап достаточно длительный и может занимать до шести месяцев подготовки.

Танцевальные элементы и танцевальные фигуры, исполняемые спортсменами в соревновательных программах, делятся на простые (базовые) и сложные. Программа, исполняемая спортсменами по количеству и сложности включенных в нее танцевальных элементов должна соответствовать уровню соревнований. Спортсмены, выступающие в дисциплине «В класс-микст»



мальчики и девочки, должны продемонстрировать в своей программе максимальное разнообразие базовых элементов и базовых танцевальных фигур акробатического рок-н-ролла.

Структура самих танцевальных движений способствует раскрытию эмоционального характера (музыкального) партнера и партнерши во время исполнения композиции и поэтому программа должна быть составлена таким образом, чтобы максимально соответствовать уровню мастерства спортсменов с одной стороны и их эмоциональному характеру (настрою) с другой.

Размер музыкального сопровождения/фонограммы - четыре четверти. В основе исполнения акробатического рок-н-ролла лежат прыжковые движения. Характер их исполнения соответствует пружинке, то есть постоянное «releve» на полупальцах, слегка касаясь, пола. Основной ход состоит из движений ногами: Кик-Бол-Ченч и Кик-Степа.

В соревновательном периоде (ОФП - 10%, СФП - 20% и ТП - 70%) внимание следует сосредоточить на отработке соревновательной композиции, элементов и синхронности при выполнении композиций. В этот период у спортсменов происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях. К этому этапу спортсмены должны приобрести соответствующую спортивную форму, владеть специальными элементами из соревновательных программ и техническими навыками.

Переходный период спортсменов направлен на восстановление физического и психологического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки. Вносятся коррективы в соревновательные композиции, в некоторых случаях составляются новые композиции. Осуществляются мероприятия, направленные на подготовку к очередному макроциклу.

**Медицинский контроль.** Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям акробатическим рок-н-роллом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления необходимо предоставить углубленный медицинский осмотр о допуске к занятиям акробатическим рок-н-роллом.

**Самостоятельная работа.** Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы. На самостоятельную работу учащихся отводится 5% времени от общего времени учебного плана.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления, полученных теоретических и практических знаний и умений учащихся;

- развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию);

-внешкольная (выполняется по заданию тренера - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

**Формы и виды самостоятельной работы учащихся:** ведение дневника самоконтроля, посещение соревнований, выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности учащихся.

Перед выполнением учащимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа тренер – преподаватель предупреждает учащегося о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений учащихся.

**Система контроля и зачетные требования аттестация.** Задачами аттестации являются:

выявление степени практических умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;

определение уровня физического развития учащихся;

внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Аттестация учащихся проводится на основании приказа директора. Аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

**Другие виды спорта и подвижные игры.**

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

**Сила:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстрота:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за

20 с.

**Гибкость:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкость:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливость:** легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, круговые движения шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### **Подвижные игры.**

##### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

##### **«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы 20 пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды.

Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.



### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

### **«Эстафета - игра в классики»**

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

**Основные средства программы:** Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

**Техническое оснащение занятий.** Для организации занятий необходим раздаточный материал: справочная и специальная литература; компьютер, интернет; проектор, доска; раздаточный материал; необходимый инвентарь; фотокамера.

**Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы**

*Таблица №4*

<b>п/п</b>	<i>Тема занятий, тематический модуль</i>	<i>Формы обучения</i>	<i>Методы и приемы организации учебного процесса</i>	<i>Дидактические материалы, литература и методические пособия</i>	<i>Материально-техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
.	История развития акробатического рок-н-ролла	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер.	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
.	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по акробатическому рок-н-роллу; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал.	Соревнования,
.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

### ***1.2.3. Планируемые результаты***

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года учащийся будет уметь:

реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических элементов акробатического рок-н-ролла;  
реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике акробатического рок-н-ролла;  
принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях;  
участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения;  
проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;  
адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;  
демонстрировать социальную активность в рамках тренировок по акробатическому рок-н-роллу: принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по акробатическому рок-н-роллу);  
проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях акробатическим рок-н-роллом.

Учащийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатическим рок-н-роллом; базовые правила проведения соревнований по акробатическому рок-н-роллу; названия технических элементов акробатического рок-н-ролла; иерархию спортивных достижений при обучении акробатическому рок-н-роллу.

#### ***1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

#### ***1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:***

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

#### ***1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:***

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.





## 2.2 Условия реализации программы

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (15 м)	штук	1
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
6.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
11.	Мини-трамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4х4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка – куб гимнастический	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г	штук	20

**Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 15 человек; базовый – 15 человек

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Перевод учащихся, освоивших программу первого года обучения осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ГДЮСШ в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.



### **2.3 Формы аттестации.**

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Учащиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др.

Оценка образовательных результатов учащихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется организацией.

## 2.4. Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической спортсменов на ознакомительном уровне сложности

Таблица №5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5
2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			16	
3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			5	4
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
5.	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			20	15
8.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
9.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее	
			8	7

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки спортсменов для базового уровня сложности*

*Таблица №6*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			13	13,5
3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
5.	И.П. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
7.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	3
8.	И.П. – упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
9.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			15	
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**2.5. Методические материалы.**

*Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки*

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

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



В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

## **2.6 Рабочие программы (модули).**

### **Модуль 1 ознакомительный уровень.**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:* знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;  
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «общая физическая подготовка»:* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;  
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;  
формирование двигательных умений и навыков;  
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;  
формирование социально-значимых качеств личности;  
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);  
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «развитие творческого мышления»:* развитие изобретательности и логического мышления;  
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области «акробатика»:* умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков, импровизации.

*В предметной области «национальный региональный компонент»:* знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области «специальные навыки»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;



умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **Модуль 2 базовый уровень.**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:* знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «основы профессионального самоопределения»:* формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта»:* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «вид спорта»:* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка»:* освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «развитие творческого мышления»:* развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области «акробатика»:* умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, импровизации.

*В предметной области «национальный региональный компонент»:* знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области «специальные навыки»:* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.



## 2.7. Список использованной литературы

1. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000.
2. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта». - К. : Олимпийская литература, 2002.
3. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных 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.
4. Дембо А.Г. «Врачебный контроль в спорте». - М., Медицина, 2018.
5. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике». -М.: ФиС, 2015.
6. Кобяков Ю.П. «Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста». -М.: ФиС, 2016.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
8. Круцевич Т.Ю. «Теория и методика физического воспитания». - К.: Олимпийская литература, 2003.
9. Кызим П.Н. «Акробатический рок-н-ролл». -Харьков.: Основа, 2019.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 2010г.
11. Лисицкая Т.С. «Художественная гимнастика».- М.: ФиС, 2012.
12. Лях В.И. «Координационные способности школьников». - Мн.: Полымя, 2019.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.2011г.
14. Мишин А. Н. «Прыжки в фигурном катании». М., ФиС, 2016.
15. Филин В.П. «Испытание физических качеств у юных спортсменов». -М.: ФиС, 1974.
16. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу (Всемирная Конфедерация рок-н-ролла.
17. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу (Федерация акробатического рок-н-ролла России, редакция № 6).
18. Журнал Детский тренер 01.2006 года «Методика выполнения упражнений по укреплению коленного сустава в акробатическом рок-н-ролле.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosfarr.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>

3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Обучающее видео: «Раскручивание и акробатические элементы».
2. Обучающее видео «Обучение акробатическому рок-н-роллу с нуля».