Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Возраст учащихся: с 5 лет
Срок реализации программы: весь период

Разработчики программы:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Булатнова К.В., старший инструктор-методист,
Иринархова А.А., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Методическое обеспечение	21
2.4. Форма аттестации	23
2.5. Диагностический инструментарий	25
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	25
Список используемой литературы	30
Приложение к программе	32

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка программы

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту образование от 07.12.2018 № 3;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа).

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена запросам родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе занятия акробатическим рок-н-роллом.

Кроме этого, занятия акробатическим рок-н-роллом имеют воспитательное значение, способствующее популяризации здорового образа жизни.

Акробатический рок-н-ролл - спортивная, предназначенная для соревнований форма танца. Это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Отличительная особенность.

Отличительная особенность заключается в том, что исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и

расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – акробатический рок-н-ролл.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит совокупность методов (игровой, повторный, круговой, соревновательный), способствующих мотивации учащихся к пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формированию физических качеств, позволяющих решить проблему занятости свободного времени детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься спортом, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

В данные группы могут зачисляться учащиеся, мотивированные на результаты и имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке, занимающиеся в Спортивной школе.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Режимы занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия рассчитана в академических часах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО АР СШ № 1 по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 44 недели обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 264 часа с учетом сформированного расписания на каждый учебный год.

Форма обучения.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Виды, формы занятий:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

учебно-тренировочного занятия;

соревновательной деятельности;

зачета;

игровой деятельности;

сдачи нормативов;

устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций;

показ практических действий;

выполнение заданий;

создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

Реализация программы (или частей программы) допускается в электронном виде с применением дистанционный технологий (Приложение № 1).

Перечень форм подведения итогов.

Подведение итогов осуществляется в виде итогового контроля.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе

полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе средствами акробатического рок-н-ролла .

Задачи программы:

Образовательные**:**

- познакомить с акробатическим рок-н-роллом;

- обучить первоначальным навыкам акробатического рок-н-ролла;

- сформировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;

- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств акробатического рок-н-ролла.

Воспитательные:

– формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

– воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

– воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

– профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитывать культурно-гигиенические навыки;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровья средствами ф акробатического рок-н-ролла;

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость);

- расширить функциональные возможности организма.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Учебные планы для обучения по дополнительным общеобразовательным

общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и аттестации.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов за год	Спортивно-оздоровительный уровень количество часов		Формы контроля и аттестация
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка включая водное занятие	8	8	-	беседа
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	234	-	234	тестирование
3	Самостоятельная работа	18	-	18	тестирование
4	Аттестация	4	-	4	Контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		264	8	256	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту. Учебный материал распределяется на

весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие вида спорта в России. Федерация вида спорта в России. Обзор соревнований по виду спорта.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по виду спорта и их предупреждение.

Правила вида спорта, организация и проведение соревнований. Обязанности судей.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Практическая часть образовательной программы

Общая физическая подготовка.

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — пригибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз пригибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой

ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и много скоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых

суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полу наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере;
- жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа;
- отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;

- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Хореографическая подготовка. Техническая подготовка.

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле предполагает применение средств классической, народно - характерной, историко -бытовой современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу все более крупные группы мышц.

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок – н – роле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

Программный материал для практических занятий:

1. Хореография.
2. Техника основного хода.
3. Техника отталкивания ногами (прыжок) .
4. Техника динамической осанки.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка предполагает выделение следующих этапов: - этап по освоению элементов хореографической «школы»; - базовой хореографической подготовки; - «профилирующий» этап; - этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов; - «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков , относятся: - элементы классического танца у опоры, затем на середине в

упрощенных условиях (отдельные движения); - элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги); - элементы историко-бытовых танца: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.: - разновидности ходьбы и бега; - волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.; - равновесия на двух ногах, на полу пальцах; - владение навыком простейших прыжков; - ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх. К базовой хореографической подготовке относятся: - партерная хореография (на полу); - подготовительные движения классического танца (дыми плие, батман тандю и др.); - народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине; - историко - бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта); - современный танец (освоение подготовительных упражнений); - владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полу пальцах на двух и на одной ноге; - владение техникой отталкивания и приземления; - владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела; - владение техникой поворота на одной и двух ногах. Основным содержанием «профилирующего» этапа является освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях. - 70 - 70 Для «этюдного» этапа характерна этюдная работа, включающая виды:

1) Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);

2) Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский);

3) Современный. На этом этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютного хореографического и артистического плана. Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству.

Тема № 2. Техника основного хода. В процессе обучения технике основного хода

необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

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

Тема № 3. Техника отталкивания ногами (прыжок). Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-рола, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и постепенно увеличивая нагрузку, совершать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

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

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

Тема № 4. Техника динамической осанки.

Независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности, спортсмен должен владеть универсальным навыком динамической осанки. Динамическая осанка – это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу.

В процессе базовой технической подготовки осваивают четыре возможные динамические осанки:

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

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанной с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил. Тема № Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом;

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки;

3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера;

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная

спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по акробатическому рок-н-роллу являются следующие умения:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- применение спортивно-оздоровительных технологий;

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;

- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты заключаются в:

- понимании значимости здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- ответственном отношении к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладении культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- формирование достижений, соответствующих возрасту, уровню развития основных физических качеств.;

- получить первичные знания об основах акробатического рок-н-ролла, как способу укреплению здоровья.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивный зал, раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; будо-мат, мат гимнастический, батут, музыкальный центр, спортивный инвентарь: скакалки гимнастические, стенка гимнастическая,

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

При электронном обучении с применением дистанционных технологий требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Акробатический рок-н-ролл - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически

сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной дисциплины.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки, уровня готовности и непременной мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения учащегося.

4. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности учащегося. Кропотливая, целенаправленная работа наставника способствует формированию основных элементов подготовленности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность и самосовершенствование.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов;

- формирование активной, творческой личности учащегося, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера и учащегося на сотрудничество в процессе учебного процесса, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

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

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают учащегося как личность, целостный организм не только в учебно-тренировочном процессе, но и в диалектическом

взаимодействии с окружающей средой.

В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно, учат чувству коллективизма. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью

индивидуальной достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 2):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);

- педагогическая диагностика;

- передача учащемуся роли тренера;

- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;

зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнованиях)	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у обучающихся устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, качество освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими

уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,

- беседа;

- тестирование общефизических качеств.

2.5. Диагностический инструментарий

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах *(Таблице 3)*.

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.2	Челночный бег 3х10 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		зачет/не зачет	
			-	-
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами		зачет/не зачет	
			-	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		зачет/не зачет	
			-	-
1.7.	Исходное положение – 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 исходное положение		зачет/не зачет	
			-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	-	зачет/не зачет	
			-	-
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	-	зачет/не зачет	
			-	-

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры;

– формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе,

Целевые ориентиры воспитания детей по программе акробатический рок-н-ролл:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «акробатический рок-н-ролл» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её

завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Правила этикета	Привлечь внимание учащихся к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Познакомить с понятием этикета; побуждать к пониманию важности вежливого обращения с просьбой к окружающим; учить не перебивать говорящего, терпеливо выслушивать	Беседа, игра	На каждом занятии	Тренер-преподаватель

2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» - формирование у учащихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Знакомство с нормами и правилами ЗОЖ. Учащимся предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.	Беседа	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
3	Государственная символика Российской Федерации	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России	Знакомство с Государственной символикой РФ. Прослушивание гимна РФ.	Беседа,	1 раз в начале реализации программы	Тренер-преподаватель
4	Вредные привычки и их последствия	Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью	Ознакомление с вредными привычками и их влиянием на здоровье человека.	Обсуждение.	1 раз	Тренер-преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни спортивной группы и учреждения в целом;

помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами-педагогами учреждения;

организация родительских собраний, проходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Дополненное издание. Самиздат. 2020.

2. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: авторов. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С-П., 2019 - 24 с.

3. Кужекина А.И. 5-ти летняя программа обучению рок-н-роллу. Дополнительное издание. Самиздат 2021.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2020.

5. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2018. - 259 с.

6. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз. - Саратов: Наука, дополненное издание, 2020. - 92 с.: ил.

7. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А.Перепелкин. - Саратов: Наука, 2017. - 56 с.

8. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Издание №6, 2018.

9. Балунова Е. Н. «Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле» (автореферат диссертации, Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2009)

Литература для обучающихся:

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога.-М.: Советский спорт, 2012.-292с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 200.-200 с.

3. . Семенова М. Место в сердце: гимнастика художественная/М.Семенова //Это спорт: омск. спорт. журнал.-2010.-№ 4 (авг.-сент.)

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа http://www.minsport.gov.ru.

2. Официальный сайт Федерации акробатического рок-н-ролла (Электронный ресурс). Режим доступа https://fdsarr.ru/

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).

5. Федерация акробатического рок-н-ролла Ростовской области — http://farrro.ru/

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий дистанционно групп отделения «акробатический рок-н-ролл»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная

опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в акробатическом рок-н-ролле». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История акробатического рок-н-ролла». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 танцоров». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в акробатическом рок-н-ролле. Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю акробатический рок-н-ролл».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отразите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

13. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

14. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

15. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку.

2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

3. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4. Питание спортсмена.

5. Анатомия спортсмена: сердечно-сосудистая система. Понятие выносливости.

6. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в акробатическом рок-н-ролле.

7. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027