


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №75 имени Игоря Серова»

Согласовано:
Методическое объединение
Протокол № 7 от 30.08.2022 г.
Руководитель МО  Толоконина С.В.

Утверждаю:
Директор школы А.П. Прокопчук
Приказ № 03-01/76-1 от 01.09.2022 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол № 12 от 30.08.2022 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Акробатический рок-н-ролл»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Иванова Марина Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-календарный график, учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	6
4. Обеспечение программы	12
5. Мониторинг образовательных результатов	12
Список информационных источников	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Акробатический рок-н-ролл является молодым и активно развивающимся видом спорта в Российской Федерации. Он сочетает в себе хорошую спортивную подготовку, современный подход к укреплению здоровья и всестороннему развитию физических качеств, основанный на объединении танцевальных и спортивно-силовых методик, зрелищность, динамичность нового времени.

В рок-н-ролле можно встретить элементы спортивной гимнастики и акробатики, спортивных танцев, аэробики. При этом рок-н-ролл является достаточно демократичным видом спорта. Здесь не существует жестких критериев отбора по уровню физического развития и возрасту. Поэтому акробатический рок-н-ролл прочно занял свое место среди других видов спорта в России.

В течении последних лет в учреждениях дополнительного образования прослеживается динамика увеличения детских объединений по акробатическому рок-н-роллу. Работа в таких учреждениях осуществляется в соответствии с общей программой деятельности и учебными программами по акробатическому рок-н-роллу. Все больше педагогов имеет богатый опыт работы по подготовки детей и подростков по этому виду спорта, что позволяет разрабатывать собственные программы по акробатическому рок-н-роллу.

Настоящая программа позволяет педагогам данного направления придерживаться единого направления в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов акробатического рок-н-ролла. При ее разработке были проанализированы программы, разработанные и утвержденные другими авторами, применен передовой опыт и научно-методические рекомендации ведущих специалистов, использованы нормативные материалы Федерации акробатического рок-н-ролла России.

Новизна программы заключается в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие подрастающего поколения, что способствует воспитанию гармоничной личности.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть не только основами, занимаясь в одной группе, но и добиться хороших спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Нормативно - правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» (далее - программа) составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196, с учётом изменений, внесённых приказом от 30 сентября 2020 г. № 533);

4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242;

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

Цель: создание условий для физического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивной жизненной позиции посредством систематических занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс;
- формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники акробатического рок-н-ролла;
- приучение к соревновательным условиям;
- приобретение навыков инструктора-общественника, организации и проведению соревнований по акробатическому рок-н-роллу;
- выполнение контрольных нормативов и разрядов.

Категория обучающихся. Возраст обучающихся - 7-13 лет. Наполняемость в группе составляет 5-30 человек. Обучаться по данной программе могут дети с ОВЗ.

Вид программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» является *модифицированной. Среднесрочная.*

Направленность программы. Данная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Ожидаемые результаты.

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
- формирование интереса детей к систематическим занятиям спортом; - освоение базовой технической и специальной подготовки; -укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма.	- совершенствование технической, тактической и специальной подготовки; - освоение допустимых тренировочных нагрузок; - дальнейшее совершенствование технического мастерства; - накопление соревновательного опыта.	- обеспечение содержательного досуга детей; - обеспечение успешного выступления спортсменов во всех проводимых соревнованиях; - рост спортивного мастерства; - формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - рост физического развития и физической подготовленности.

Режим организации занятий

Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут. В целях достижения высокого результата, стабильного уровня подготовки, учебно-тренировочный процесс продолжается в осенние и весенние каникулы. Продолжительность реализации программы составляет 108 часов в год, 324 часа за три года обучения.

Формы организации и проведения занятий

Во время учебных занятий используются различные формы работы:

- занятия, направленные на выполнение физических упражнений;
- теоретические блоки;
- просмотр учебных видеоматериалов;
- групповые обсуждения.

Формы аттестации (подведения итогов)

В качестве формы аттестации используются контрольные нормативы по общей физической подготовке.

2. Учебный календарный график. Учебно-тематический план

Учебный календарный график

Наименование программы	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных месяцев	Количество часов по программе
Акробатический рок-н-ролл	первый год	3	9	108
	второй год	3	9	108
	третий год	3	9	108

Учебно-тематический план

№	Тема	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка, инструктаж по технике безопасности.	28	28	25
2	Общая физическая подготовка.	26	20	20
3	Специальная физическая подготовка.	20	26	26
4	Техническая и тактическая подготовка	10	10	13
5	Инструкторская и судейская практика	8	8	8
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	10	10
7	Восстановительные мероприятия	6	6	6
Итого		108	108	108

3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теоретические сведения на этом этапе могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере или на сборах. В этом случае для теоретических занятий можно выделить специальное время. Иногда, теоретические занятия могут проводиться во время (вместо) основной части занятий. Это имеет смысл в начале 1-го года обучения, в целях обучения занимающихся гигиене, режиму дня, самоконтролю и т.п.

Темы занятий по теоретической подготовке:

1. *Физическая культура и спорт городе, в России.* Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.

2. *Правила поведения и предупреждение травм во время занятий.*

3. *Личная гигиена.* Понятие о гигиене. Гигиена одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывания, купания, обтирания). Требования к спортивной форме.

4. *Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.* Кожно-мышечная система, кровообращение, дыхание, нервная система.

5. *Введение в терминологию акробатического рок-н-ролла.* Значение терминологии. Названия основных танцевальных и акробатических элементов, базовые понятия.

6. *Основы исполнения акробатического рок-н-ролла.* Элементы техники танцевания: резкость, музыкальность, легкость, четкость.

7. *Правила соревнований.* Категории участников, возрастные требования. Требования к программам, к исполнению акробатических элементов. Общие правила поведения на соревнованиях.

8. *Основы музыкальной грамоты.* Роль и значение музыки в акробатическом рок-н-ролле. Музыкальный темп, понятие темпа музыки, сильные и слабые доли, счеты. Музыкальная динамика и динамические оттенки.

2. Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП для групп начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле являются контрольные нормативы по ОФП, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений из различных видов спорта. Общая физическая подготовка включает в себя:

1. *Строевые упражнения.* Общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Стойки «смирно» и «вольно», повороты. Построение и перестроения: в колонну, шеренгу (по линии), в круг, размыкание и смыкание приставными шагами.

2. *Ходьба и бег.* Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами. Бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на места, с захлестами ног назад, с заданной скоростью и шириной шага.

3. *Элементы легкой атлетики.* Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), бег на скорость (20-30 м). Кросс 400 м. Прыжки в длину с места и с разбега.

4. *Подвижные и спортивные игры.* Игры типа эстафет: с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка.

Главными задачами СФП на этих этапах являются: развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости и быстроты учащихся. СФП включает в себя:

1. *Упражнения для развития быстроты и прыгучести.* Прыжки вверх на месте и по прямой - ноги вместе, колени выпрямлены, прыжки осуществляются за счет работы голеностопа. Прыжки наверх из глубокого приседа с выпрямлением ног. Прыжки в группировку: с чередованием (2 прыжка с прямыми ногами + 1 - в группировку), только в группировку. Прыжки с вращением вправо, влево на 180 или 360 градусов. Прыжки на одной ноге со сменой направления движения. Перепрыгивание через преграды. Напрыгивания на возвышение 30-40 см за 10 секунд.

2. *Упражнения для развития ловкости.* Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений: ходьба и бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады, прыжки в разных направлениях), с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, с удержанием предмета на голове (баскетбольный мяч, книга). Выполнение привычных упражнений из непривычного положения: ходьба, бег, прыжки боком, спиной, на одной ноге; броски мячей из положения сидя, лежа, спиной к партнеру.

3. *Упражнения для развития скоростной выносливости.* Упражнения выполняются после упражнений на быстроту и являются их своеобразным продолжением. Наиболее эффективным методом развития скоростной выносливости можно считать метод интервальной тренировки, когда нагрузка постепенно повышается (за счет увеличения количества упражнений и длительности их выполнения), а интервалы отдыха между упражнениями не увеличиваются.

Упражнения: сочетание бега на короткие и средние отрезки (20, 30, 60, 75, 100, 150 метров) с различными интервалами отдыха; чередование пробегаемых отрезков по длине (возрастающий, убывающий, возрастающе-убывающий принцип).

4. *Упражнения для развития гибкости.* Пружинистые сгибания и разгибания, вращения в разных позициях и положениях, эти же упражнения, но с применением небольших отягощений или с партнером. Наклоны вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 5-10 секунд; то же - ноги вместе. Мост из положения лежа. Лежа на спине - поднимание ног и касание носками пола за головой. В упоре стоя, ноги врозь (широко) - повороты туловища с касанием бедром пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко) - «лягушка». Полушпагат на левую и правую ногу. Шпагат прямой, правый, левый.

5. *Упражнения для развития силы.* Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание). Поднимание прямых ног на 45° из положения лежа. Поднимание согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше, и удержание. Из положения сидя (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела; то же в висе. Лазание по гимнастической стенке на скорость, по канату.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Танцевание рок-н-ролла.

Танцевание рок-н-ролла является главной составляющей технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Оно включает в себя индивидуальную подготовку учащегося, путем непосредственного изучения основ хода «рок-н-ролл» (основного танцевального движения в ногах), а также изучение исполнения базовых танцевальных фигур самостоятельно и в паре, составление программ.

Различают подготовку по танцеванию рок-н-ролла для групп НП 1 года обучения и групп НП 2-3 годов обучения.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

1. Индивидуальная подготовка.

В группах начальной подготовки необходимо изучить: ритмический шаг, ритмический бег, подскоки, приставные шаги, многоскоки, шаг польки, хобби-ход (основной ход рок-н-ролла - основное движение в ногах - без исполнения пружинящего движения в голеностопе - «шпрунгшритта»).

Хобби-ход изучается отдельно, в паре, с работой рук. При изучении хобби-хода с работой рук, могут выполняться различные комбинации бросков руками. Отдельное внимание уделяется изучению передвижения занимающихся на хобби-ходе - вперед, назад, вправо, влево; исполнению поворотов на хобби-ходе на месте на 90 и 180 градусов на счет «и1и2», «и5иб»; исполнению поворотов на хобби-ходе в продвижении на 90 и 180 градусов на счет «и5иб». Здесь же закладываются принципы координации и последовательности при исполнении упражнений.

Все изучение хобби-хода выполняется вначале под счет тренера, затем под музыку. Итогом обучения хобби-хода является его четкое исполнение в музыкальный темп - 36 тактов в минуту (36 bpm).

2. Подготовка в паре.

Во время первого года обучения изучается правильная постановка обучающихся в парах: положение корпуса, контакт в руках, подходы (подведение) и отходы партнеров друг к (от) другу, положение свободной руки, открытые, закрытые и лицевые позиции. Изучаются смены, базовые танцевальные фигуры в паре. Закладываются принципы исполнения эстрад (дорожек; танцевальных фигур, исполняемых без хобби-хода/основного хода) без контакта на месте и с перемещением.

Изучаемые смены - перемещения партнеров относительно друг друга в контакте в руках или без (смены мест партнеров): верхняя и нижняя смена; променады с опорой на плечо и на бедро (в разных ракурсах); обводки через променад с опорой на плечо и верхнюю смену; ворота простые и двойные, туннель.

3. Подготовка программы.

Результатом подготовки в конце 1-го года обучения является последовательное исполнение комбинаций выученных смен и эстрад отдельно и в паре. Хотя, как правило, в конце этого года часть занимающихся уже готова принимать участие в соревнованиях по категории «хобби-ход».

Группы начальной подготовки 2-3 годов обучения

1. Индивидуальная подготовка.

На этом этапе обучения в группах НП закрепляются основы исполнения хобби-хода и изучается исполнение основного хода рок-н-ролла, основанного на исполнении пружинящего движения в голеностопе («шпрунгшритта»).

Подводящими движениями для изучения основного хода являются: пружинка на двух ногах, со сменой ног, двойная пружинка; пробежка на месте и с перемещениями, «кики» (броски на каждый счет).

Перед изучением основного хода необходимо изучить исполнение поджимов.

Базовые вариации основного хода для изучения на этом этапе: слипы, пяточки, твист, цыплячий ход, броски по диагонали, проезды (выпады).

Отдельно изучаются продвижения (вперед, назад, вправо, влево) и повороты (на 90, 180 и 360 градусов) на основном ходе: на пружинке, на поджимах, на бросках.

Основной ход и его вариации изучаются под счет тренера, в пол-темпа музыки, в полный темп музыки. Итогом обучения является четкое исполнение всех движений в музыкальный темп - 46 тактов в минуту (46 bpm).

2. Подготовка в паре.

На этом этапе закрепляется исполнение базовых смен в паре, изучаются различные вариации базовых смен на хобби-ходе. Изучаемые вариации базовых смен: верхняя смена с доворотом в открытую позицию; флирт, бритцел, шибитур, америкэн-спин.

Закладываются принципы перестроения в паре на основном ходе медленно и в полный темп. Базовые смены, изученные на 1-м году обучения на хобби-ходе, переносятся на основной ход.

3. Подготовка программы.

Результатом подготовки на этапе НИ 2-3 годов обучения является исполнение конкурсной программы по категории «Дебютанты».

Акробатика.

Акробатическую подготовку в рок-н-ролле можно разделить на: индивидуальную и парную. В индивидуальной акробатической подготовке учащихся изучаются акробатические элементы (упражнения) исполняемые отдельно. В парной акробатической подготовке закладываются принципы исполнения парных упражнений и непосредственно изучаются акробатические элементы, исполняемые в рок-н-ролле.

Группы начальной подготовки НП-1 года обучения

1. *Индивидуальная акробатическая подготовка*

Задачей индивидуальной акробатической подготовки в группах НП-1 в акробатическом рок-н-ролле является заложение основ исполнения базовых акробатических элементов исполняемых отдельно каждым занимающимся. На этом этапе подготовка для мальчиков и девочек одинакова.

Изучаемые упражнения: группировка стоя, сидя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками, стойка на 3-х точках (голове и руках); мост; шпагаты.

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - мост; полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

При наличии возможности, в качестве элемента подготовки используется батутная подготовка: прыжки вверх с различными положениями рук (внизу, вверху, на поясе); повороты на 180 и 360 градусов; седы.

2. *Парная акробатическая подготовка.*

Группы начальной подготовки НП 2-3 годов обучения

1. *Индивидуальная акробатическая подготовка*

Задачи этого этапа: закрепление программы 1 года обучения, разучивание более сложных акробатических упражнений.

Изучаемые упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на руках, колесо, колесо с поворотом; мост-встать.

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямится; из положения лежа на животе - упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклон назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямится, перекал в сторону, прогнуться руки вверх - в стороны.

Батутная подготовка: повторение программы 1 года обучения, с ног - прыжок в группировке, прыжок согнувшись; из седа - 1/4 сальто назад на ноги, прыжок с полувинтом; с шага, с подскока - 1/4 сальто назад на спину, со спины - 1/4 сальто вперед на ноги; с батута на маты - кувырок вперед.

2. *Парная акробатическая подготовка.*

На этапе НП-2,3 закладываются основы исполнения парной акробатики в рок-н-ролле, разучиваются полуакробатические и акробатические элементы III категории сложности.

Подводящие упражнения: спрыгивания и напрыгивания на возвышения, спрыгивания в отскок, спрыгивания с возвышения с удержанием партнером партнерши при приземлении; отталкивания вверх (толчок) на счет «1», на счет «5».

Полуакробатика III категории сложности: лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен,

проходы и проезды под ногами, седы на колени.

5. Инструкторская и судейская практика

Обучение учащихся правилам акробатического рок-н-ролла, инструкторским и судейским навыкам. Занятия проводятся в форме бесед, просмотров видео с целью получения практических навыков.

6. Контрольные испытания

По общей физической подготовке для всех этапов обучения.

Наименование упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Удовл	Хорошо	Отлично	Удовл	Хорошо	Отлично
Бег 30 метров	7 лет	7,5	7,3-6,2	5,6	7,5	7,3-6,2	5,6
	8 лет	7,0	7,0-6,0	5,4	7Д	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5Д	6,8	6,7-5,7	5Д
Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	145	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	150	170-190	205	140	160-180	200
Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9Д
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7

Подтягивание на высокой перекладине. Из виса, количество раз.

Возраст	Оценка для мальчиков			Оценка для девочек		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
	без учета			без учета		
7-9 лет	4	2-3	1	2	1	
10-11 лет	7	4-6	3	4	2-3	1
12-13 лет	9	6-8	5	6	3-5	2

Нормативы по специальной физической подготовке.

Напрыгивания. Количество раз в отрезок времени в 10 секунд, с чередованием ног на возвышение 15 см (гимнастическая скамейка) до полного выпрямления рабочей ноги.

Удержание на руках в вися. Удержание туловища в вися на руках на высокой перекладине. И.и. - руки согнуты в локтевых суставах, хват сверху (наружный), подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется длительность удержания в секундах.

Шпагаты. Во всех направлениях.

Наклон вперед из седа ноги вместе «Складочка»

Напрыгивания. Количество раз за 10 секунд.

Возраст	Оценка для мальчиков			Оценка для девочек		
	отлично	хорошо	удовл	отлично	хорошо	удовл
7-8	11	10-8	7	11	10-8	7
8-9 лет	13	12-10	9	13	12-10	9
10-11 лет	15	14-10	11	15	14-10	11
12-13 лет	16	15-13	12	16	15-13	12

Удержание на руках в вися, длительность в секундах.

Возраст	Оценка для мальчиков			Оценка для девочек		
	отлично	хорошо	удовл	отлично	хорошо	удовл.
7 -8 лет	10	9-4	3	7	6-3	2
8-9 лет	16	15-7	6	11	10-6	5
10-11 лет	21	20-11	10	16	15-9	8
12-13 лет	30	29-16	15	21	20-11	10

Нормативы на гибкость: шпагаты, складочка, мост.

Упражнение	Оценка для мальчиков и для девочек всех возрастов		
	отлично	хорошо	удовл
Шпагаты	Голени и бедра достаточно плотно прилегают к полу	Прилегают к полу только голени	Ноги касаются пола только лодыжками
Складочка	Полная складочка	Касание грудью ног с удержанием руками	Касание головой с удержанием руками, ноги согнуты
Мост	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно к полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°

7. Восстановительные мероприятия.

Проведение занятий в игровой форме для 1 года обучения. Частая смена тренировочных средств во время занятий. Самомассаж. Строгий контроль и регламент нагрузок.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

В работе используются следующие методы и технологии проведения занятий: физическая подготовка, игра, объяснение, самостоятельная работа, соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный или танцевальный зал;
- оборудование для воспроизведения аудио;
- спортивный инвентарь.

5. Мониторинг образовательных результатов

Для отслеживания образовательных результатов используются контрольные нормативы, выступления на общешкольных мероприятиях.

Список информационных источников

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - М., Высшая школа, 1980г.
2. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. - М., ФиС, 1968г.
3. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца - Л., Искусство, 1981г.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М., ФиС, 1977г.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике - М., ФиС, 2002 г.
6. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. - М., ФАРР России, 2002г.
7. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия человека. - М., Просвещение, 1995г.
8. Теория и методика физического воспитания. / под ред. Ашмарина Б.А. - М., Просвещение, 1990г.
9. Хедман Р. Спортивная физиология. - М., ФиС, 1991г.