Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа №3»

Принято на
Педагогическом совете
протокол №5
от «31» августа 2023 г.

ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ГАТЧИНСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3" C=RU, S=Ленинградская область, STREET="пр-кт 25 Октября, д.10", L=г.Гатчина, T=И.О. Директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3""", ОГРН=1034701243048, СНИЛС=07392151364, OID.1.2.643.100.4=4705024569, ИНН=470501207033, E=larista@yandex.ru, G=Станислав Викторович, SN=Титовец, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"""
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2023.09.01 11:58:21+03'00'
10.1.1

«Утверждаю»
Приказ № 95-08/23
от 31 августа2023 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»

_____ С.В. Титовец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3» ИНН 4705024569 ОГРН 1034701243048 ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛ., г. ГАТЧИНА

Дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок – н – ролл»

Срок реализации образовательной программы: 3 года

Разработчики программы:
Гусева С.А., инструктор-методист;
Касыянык Н.С., тренер-преподаватель;
Лебединская М.Е., тренер-преподаватель.

Ленинградская область, г. Гатчина
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатический рок-н-ролл» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Направленность программы

Направленность образовательной программы — физкультурно-спортивная.

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 с 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.

Актуальность образовательной программы выражается в следующем. За последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Образовательная программа способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Специфика организации обучения

Специфика организации обучения по образовательной программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;
• обязательное выполнение учебно-тематического плана;
• сдачу контрольно-переводных нормативов;
• регулярное участие в соревнованиях.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 6 до 17 лет.

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
-анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Язык: русский.

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Показатели	**Год обучения**	
	1 год	**2, 3год**
Количество учебных часов в неделю	4	6
Количество занятий в неделю	2	3

Общее количество часов в учебный год	168	252
Наполняемость групп	12-15	

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей, формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами образовательной программы являются:
- физическое воспитание детей;
- обучение технике;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Ожидаемые результаты:
- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Рост популярности акробатического рок-н-ролла, как массового вида спорта;
- 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.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации.

Подготовка обучающихся делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	**Год обучения**	**Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)**	**Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недель)**
Спортивно-оздоровительный	1 год	4	168
Спортивно-оздоровительный	2, 3 год	6	252

Распределение учебных часов

№ п/п	**Базовый компонент**	**Количество часов на 4 часа в неделю**	**Количество часов на 6 часов в неделю**
I	**Теоретическая подготовка**	**8**	**10**
II	**Практическая подготовка**	**148**	**230**
1.	Общая физическая подготовка	46	64
2.	Специальная физическая подготовка	20	35
3.	Техническая подготовка	40	66
4.	Акробатика	20	30
5.	Хореография	22	35
III	**Углубленное медицинское обследование**	**4**	**4**
IV	**Контрольные испытания**	**8**	**8**
	Итого:	**168**	**252**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа Первого года обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		**8**
2.	Общая физическая подготовка		46	**46**
3.	Специальная физическая подготовка		20	**20**
4.	Техническая подготовка		40	**40**
5.	Акробатика		20	**20**
6.	Хореография		22	**22**
7.	Углубленное медицинское обследование		4	**4**
8.	Контрольные испытания		8	**8**
	ИТОГО:	**8**	**160**	**168**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
Второго и третьего года обучения (6 часа в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		**10**
2.	Общая физическая подготовка		64	**64**
3.	Специальная физическая подготовка		35	**35**
4.	Техническая подготовка		66	**66**
5.	Акробатика		30	**30**
6.	Хореография		35	**35**
7.	Углубленное медицинское обследование		4	**4**
8.	Контрольные испытания		8	**8**
	ИТОГО:	**10**	**242**	**252**

Краткое содержание программы обучения

Задачи и преимущественная направленность обучения в группах начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных занятий с использованием упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники выполнения базовых технических элементов акробатического рок-н-ролла (отдельно и в паре);
- выявление задатков и способностей у детей к занятием акробатическим рок-н- роллом;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом вообще, и к акробатическому рок-н-роллу в частности;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрасту учащихся уровню обучения.

На этом этапе обучения в каждое занятие, следует включать упражнения по общей физической подготовки (ОФП). В отдельных случаях ОФП может являться предметом отдельного (специального) занятия. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта (легкой атлетики, плавание и т.п.). Такие занятия планируются, как правило, в начале учебного года.

Специальную физическую подготовку и техническую подготовку рекомендуется включать в содержание всех занятий. При этом, направленность технической подготовки (танцевание рок-н-ролла, акробатика, хореография) от занятия к занятию следует менять. Во время занятий технической подготовкой в группах первого года обучения необходимо заложить основы танцевания рок-н-ролла отдельно.

Хороший эффект в обучении на этом этапе дает соревновательный или игровой метод проведения занятий, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку, похвалу, стать первым в группе. При таком подходе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения в первый год обучения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время объяснения техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнованиях.

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

Правила поведения и предупреждение травм во время занятий.

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

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

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

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

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

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.

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП для групп первого года обучения 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:

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.

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.

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

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

Плавание. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс). Плаваниена 20-25 метров без учета времени. Прыжки с метрового трамплина и стартовой тумбочки.

Специальная физическая подготовка

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

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.

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.

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).

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.

Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание). Поднимание прямых ног на 45^0 из положения лежа. Поднимание согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90^0 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.

Техническая 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.

Группы первого года обучения

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», «и5и6»; исполнению поворотов на хобби-ходе в продвижении на 90 и 180 градусов на счет «и5и6». Здесь же закладываются принципы координации и последовательности при исполнении упражнений.

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

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.

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 2-3 годов обучения

Индивидуальная подготовка.

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

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 изучение 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 bmp).

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.

Подготовка программы.

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

Акробатика.

Акробатическую подготовку в рок-н-роллу 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 первого года обучения

Индивидуальная акробатическая подготовка

Задачей индивидуальной акробатической подготовки в группах первого года 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, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, – мост; полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом 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.

Парная акробатическая подготовка.

Группы 2-3 годов обучения

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, перекат 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.

Парная акробатическая подготовка.

На этапе 2 и 3 года обучения 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.

Хореография

Занятия по хореографии в группах преследуют следующие цели: обучения занимающихся правильно воспринимать музыку, передавать в движении ее содержание, изучить основы музыкальной грамотности и хореографической подготовки.

Учащиеся должны научиться правильно определять темп музыки, различать сильные и слабые доли такта, уметь выполнять танцевальные движения четко под музыку.

При выполнении упражнений у хореографического станка и на середине большое внимание уделяется осанке, а также развитию пластики и гибкости. Основным элементом этих упражнений является классический танец.

Хореографические упражнения для всех групп: упражнения у опоры – позиции ног 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям.

Упражнения для групп: экзерсис у палки (все упражнения исполняются лицом к станку);

партерная гимнастика; экзерсис на середине зала; повороты на месте; повороты по диагонали; растяжки.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрена использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 12 до 15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет от 4 до 6 академических часов.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Скакалка	штук	20
2	Складной коврик	штук	20
3	Блок для растяжки	штук	20
4	Эластичная лента	штук	20
5	Утяжелители для рук 250 гр.	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гимнастические скамейки	штук	2
7	Шведская стенка	штук	4
8	Батут	штук	1
9	Акробатическая дорожка	штук	1
10	Гимнастический мостик	штук	1
11	Гимнастические маты (мягкие и твёрдые)	штук	10

Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	**1 шт.**
2.	Камера	**1 шт.**

Перечень учебно-методических материалов.

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу. – М., ФАРР России, 2002г.	1 шт.
2.	Хедман Р. Спортивная физиология. – М., ФиС, 1991г	1 шт.
3.	Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия человека. – М., Просвещение, 1995г.	1 шт.
4.	Теория и методика физического воспитания. / под ред. Ашмарина Б.А. – М., Просвещение, 1990г.	1 шт.
5.	Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., ФиС, 1977г.	1 шт.
6.	Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – М., Высшая школа, 1980г.	1 шт.
7.	Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. – М., ФиС, 1968г.	1 шт.
8.	Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М., ФиС, 2002 г	1 шт.
9.	Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца – Л., Искусство, 1981г	1 шт.
10.	Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Госкомспорт СССР. – М., Советский спорт, 1991г.	1 шт.

Методическое обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Оборудование и спортивный инвентарь:
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- комплект спортивного инвентаря по виду спорта;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:
- комплект оборудования для занятий спортивными и п/и;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий гимнастикой.

Вспомогательное оборудование:
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Методы организации и проведения образовательного процесса:
- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:
- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видиофильмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Ожидаемые результаты:

В конце обучения учащиеся должны:

Знать:
- историю развития в мире «Акробатического рок-н ролла»
- историю развития «Акробатического рок-н-ролла» в Российской Федерации
- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях
- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- базовую технику «Акробатического рок-н-ролла»
- базовую технику акробатики, гимнастики
- правила соревнований, правила подготовки и выполнения текущей и итоговой аттестации
- гигиена и ношение спортивной формы

Уметь:
- выполнять и применять танцевальные композиции и музыкальные
- работать индивидуально
- работать в парах
- правильное выполнение базовых и танцевальных движений
- выполнять указанные в программе силовые и акробатические упражнения

Оценка эффективности реализации программы:

-формирование нравственных, морально-волевых качеств
- формирование психологической и волевой готовности к выступлению насоревнованиях и прохождении текущей и итоговой аттестации
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизнисистематически заниматься физической культурой и спортом
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

Социальный эффект:
- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности правовое воспитание, профилактика

негативного поведения

Оздоровительный эффект:

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- укрепление состояния здоровья детей и подростков

Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по технической подготовке, мотивация здоровому образу жизни;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1). **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных спортивной школой (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1.) **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «не зачтено» при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительного этапа (Приложения №2).

Обучающимся предлагается сдать на выбор 3 норматива. В зависимости от результата, за каждый норматив обучающийся получает баллы: от 0 (в случае невыполнения норматива) до 3-х. Результаты суммируются и контрольно-переводные нормативы считаются выполненными при получении обучающимся 3 баллов за 3 испытания.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), выполнить контрольно-переводные нормативы, получив в сумме от 3 баллов за их выполнение.

Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Приложение №1
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Акробатическому рок-н-роллу»

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, парках или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание учебного года - 31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 декабря по 30 декабря текущего года. Сроки проведения итоговой аттестации: с 15 июня по 31 июня текущего года с учетом каникулярных дней.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий: Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Продолжительность одного учебного занятия в учебных группах в условиях зимних, летних спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов 3 академических часа два раза в день.

Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебны часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебных недель	84 учебных дней	168 учебных часов	2 раза в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебных недель	126 учебных дней	252 учебных часов	3 раза в неделю по 2 академических часа

Последовательность реализации учебного плана (4 часа, 42 недель)

	Нагрузка в неделю	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		4 часа в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1.	Теоретическая подготовка	8		**8**	2	1	1		1	1	1	1		
2.	Общая физическая подготовка		46	**46**	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4
3.	Специальная физическая подготовка		20	**20**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Техническая подготовка		40	**40**	2	6	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Акробатика		20	**20**		3	2	1	2	2	3	4	4	3
6.	Хореография		22	**22**			3	3	3	3	2	3	2	3
7.	Углубленное медицинское обследование		4	**4**	4									
8.	Контрольные испытания		8	**8**				2						2
	ИТОГО:	**8**	**160**	**168**	16	18	18	16	16	16	16	18	16	18

Последовательность реализации учебного плана (6 часов, 42 недель)

	Нагрузка в неделю	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		6 часов в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1.	Теоретическая подготовка	10		**10**	2	1	1		2	1	1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка		64	**64**	9	9	7	4	6	7	9	5	6	2
3.	Специальная физическая подготовка		35	**35**	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4
4.	Техническая подготовка		66	**66**	6	8	7	7	6	6	6	7	6	7
5.	Акробатика		30	**30**		4	3	2	3	3	3	4	4	4
6.	Хореография		35	**35**			4	5	4	4	4	5	4	5
7.	Углубленное медицинское обследование		4	**4**	4									
8.	Контрольные испытания		8	**8**				4						4
	ИТОГО:	**10**	**242**	**252**	24	26	26	26	24	24	26	26	24	26

Приложение №2
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Акробатическому рок-н-роллу»

Оценочные материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены контрольно-переводными нормативами по ОФП И СФП.

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	7,1	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5,1	6,8	6,7-5,7	5,1
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
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100 метров	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0

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
	14 лет	160	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	175	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	180	195-210	230	160	170-190	210
	17 лет	190	205-220	240	165	170-200	210
Подъем туловища за 30 секунд	10 лет	9	9-17	19	8	9-17	18
	11 лет	10	10-18	20	9	10-18	19
	12 лет	10	10-18	21	9	10-18	19
	13 лет	10	10-19	22	9	10-19	20
	14 лет	11	10-19	23	9	10-19	20
	15 лет	12	11-20	24	10	11-20	21
	16 лет	12	11-20	24	10	11-20	21
	17 лет	13	11-21	25	10	11-21	22
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
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21-7,20	4,20
Челночныйбег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	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
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

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 ног в висе. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке, руки выпрямлены, ноги вместе в положении 90°. Фиксируется длительность удержания в секундах.

Прыжки на скакалке. Количество раз в отрезок времени в 1,5 минуты, на двухвыпрямленных ногах.

Шпагаты. Во всех направлениях.

Мостик. Выполняется произвольно из любого положения.

НАПРЫГИВАНИЯ. Количество раз за 10 секунд.

Возраст	**Оценка для мальчиков**			**Оценка для девочек**		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
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
14-15 лет	17	16-14	13	17	16-14	13
16-17 лет	18	17-15	14	18	17-15	14

УДЕРЖАНИЕ НА РУКАХ В ВИСЕ. Длительность в секундах.

Возраст	**Оценка для мальчиков**			**Оценка для девочек**		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
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
14-15 лет	35	34-21	20	24	23-14	13
16-17 лет	40	39-21	20	30	29-16	15

УДЕРЖАНИЕ НОГ В ВИСЕ. Длительность в секундах.

Возраст	**Оценка для мальчиков**			**Оценка для девочек**		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
7 -8 лет	13	12-8	7	11	10-6	5

8-9 лет	21	20-15	14	19	18-12	11
10-11 лет	26	26-20	19	22	21-16	15
12-13 лет	28	27-22	21	26	25-20	19
14-15 лет	31	30-25	24	28	27-22	21
16-17 лет	46	45-30	29	31	30-25	24

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ. Количество раз за 1,5 минуты.

Возраст	**Оценка для мальчиков**			**Оценка для девочек**		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
7 -8 лет	41	40-20	19	41	40-20	19
8-9 лет	141	140-120	119	141	140-120	119
10-11 лет	161	160-140	139	161	160-140	139
12-13 лет	181	180-160	159	181	180-160	159
14-15 лет	211	210-190	189	211	210-190	189
16-17 лет	231	230-210	209	231	230-210	209

НОРМАТИВЫ НА ГИБКОСТЬ: ШПАГАТЫ. СКЛАДОЧКА. МОСТ.

Упражнение	**Оценка для мальчиков и для девочек всех возрастов**		
	отлично	хорошо	удовлет.
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°

Приложение №3
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Акробатическому рок-н-роллу»

Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

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