

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Станция юных техников

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО СЮТ
протокол № 4 от «29» 05 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО СЮТ

/Стецюк О.Е./

2026 г.

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

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор программы:
Петухова Александра Константиновна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» имеет **художественную направленность**.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы. Сегодня акробатический рок-н-ролл в России – это вид спорта, официально признанный Олимпийский комитетом Госкомспорта России, доступный практически всем слоям населения.

Занятия акробатическим рок-н-роллом, как и другим видом спорта, прежде всего, укрепляет здоровье, повышает выносливость организма, воспитывает физическую культуру. Умение владеть своим телом, хорошая координация движений, физическая выносливость – все это достигается благодаря занятиям парной акробатикой совместно с динамичным танцем.

Четкий ритм музыки развивает координацию движений, слух, умение двигаться ритмично. Особенность рок-н-ролла в том, что наряду со спортивным уклоном (акробатические элементы и трюки), рок-н-ролл все же остается танцем, частью искусства, следовательно, развивает у обучающихся художественный вкус, способность фантазировать, самостоятельно и творчески мыслить. Именно в этом заключается педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы. Освоение сложных элементов и движений направит на формирование таких черт характера как терпение, настойчивость, трудолюбие.

Рок-н-ролл танец парный, что дает возможность детям учиться общаться друг с другом с самого раннего возраста. Партнер и Дама – так в танцевальной среде называют две составляющие одной пары. Умение работать в команде, сопереживать, уступать, понимать друг друга – все эти качества закладываются на самых первых занятиях по акробатическому рок-н-роллу. Постоянная работа и совершенствование указанных качеств не прекращается на всех этапах обучения танцу.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы от аналогичных существующих в том, что в состав творческого объединения входят ребята разного возраста. Благодаря этому, у более старших учащихся появляется возможность помогать младшим, а младшим учиться навыкам и умениям у более опытных ребят. Организация совместного отдыха в летних лагерях, совместное проведение досуга, участие в соревнованиях различного уровня сплачивает творческий коллектив, и дает возможность детям проявить и развить свои лучшие качества.

В составе творческого объединения занимается немало талантливых, одаренных ребят.

Работа с одаренными детьми предполагает решение следующих задач:

1. Способствовать воспитанию человека - творца, созидателя и новатора, способного разрешать возникающие социальные и профессиональные проблемы нестандартно, инициативно, грамотно.

2. Развивать талант одаренных детей, формировать творческие способности личности при освоении системы знаний, умений, навыков.

3. Содействовать развитию творческих качеств личности воспитанников в русле личностно-ориентированного подхода.

Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:

1. Углубленное изучение тех проблем, которые выбраны самими обучающимися.

2. Насыщенность учебного материала заданиями открытого типа.

3. Поощрение результатов, которые бросают вызов существующим взглядам и содержат новые идеи.

4. Поощрение использования разнообразных форм предъявления и внедрения в жизнь результатов работы.

5. Поощрение движения к пониманию самих себя, сходства и различия с другими, признанию своих способностей.

6. Оценка результатов работы на основе критериев.

Обязательным условием формирования у одаренного ребенка чувства успешности – обеспечение его участия в различных конкурсах.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: всестороннее гармоническое развитие личности, содействие личностному развитию учащихся путем занятий художественными танцами.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

1. Обучить навыкам и принципам танца.

2. Предоставить возможность совершенствования технических возможностей исполнителя танца.

3. Сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в акробатическом рок-н-ролле.

Развивающие:

1. Способствовать развитию эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма).

2. Поддерживать развитие самостоятельности и ответственности.

3. Предоставить возможность развития физической выносливости.

Воспитательные:

1. Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.

2. Воспитывать гендерную культуру учащихся.

3. Формировать уважительное отношение ко всем участникам творческого объединения.

Программа художественной направленности основывается на **принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.** *Принцип природосообразности* предполагает, что художественная деятельность воспитанников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов,

согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя. Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно- культурные (достижение определенного уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), социально-психологические (становление самосознания личности, её самоопределение в жизни) задачи. *Принцип культуросообразности* предполагает, что художественная деятельность обучающихся должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими здоровьесберегающим традициям региона, не противоречащими общечеловеческим ценностям. *Принцип коллективности* предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивного направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, самореализации. *Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога обучающихся в художественной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогами и обучающимися. Реализация *принципа патриотической* направленности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы общественно- значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действие, приносящие благо Отечеству; собственных действий обучающегося по отношению к Отечеству). *Принцип проектности* предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел – реализация – рефлексия. Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в художественно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике танцевальных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе». Основная идея программы художественной направленности состоит в том, что она нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание

обучающихся, а потом уже на развитие специальных предметных компетенций.

Форма и методы занятий: в разновозрастных группах занимается от 10 до 15 человек, в зависимости от целей занятия педагогами дополнительного образования используются *групповая, подгрупповая, индивидуальная формы* организации занятий.

Начальная подготовка, длится два года, возраст обучающихся 5-11 лет. Перед педагогом стоит цель: сформировать устойчивую мотивацию выбора конкретного вида деятельности. В процессе обучения дошкольников предполагается ознакомление с таким видом спорта, как акробатический рок-н-ролл. Используются упражнения оздоровительной направленности, упражнения на укрепление мышечного корсета и упражнения на расслабление. Занятия с детьми дошкольного возраста проводятся в игровой форме. Нагрузка дается с учетом возрастных особенностей дошкольников. Начальная подготовка длится два года, на этом этапе обучающиеся получают основные знания, умения и навыки, формируется устойчивый интерес к этому виду деятельности.

Учебно-тренировочная подготовка длится три года, возраст обучающихся 11-18 лет. **Цель:** образовательно-развивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировался интерес к этому направлению. Ребята углубленно занимаются танцами, активно и целенаправленно участвуют в конкурсах различного уровня.

Возраст детей: дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 18 лет. Для занятий по данной программе принимаются все желающие, независимо от интеллектуальных и творческих способностей детей.

Планируемые результаты и механизм оценивания результатов дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл»:

- для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде промежуточной аттестации в конце каждого года обучения.

- для контроля знаний, умений, навыков используются: открытые занятия, участие в городских мероприятиях, итоговых концертах в конце учебного года.

Ожидаемые результаты (1 год обучения)

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- принципы движения рук и ног в акробатическом рок-н-ролле;
- название основных смен и элементов.

Уметь:

- исполнить комплекс разминки;
- показать несколько основных смен;
- исполнить простую танцевальную программу.

Развить:

- навыки общей физической и хореографической подготовки.

Ожидаемые результаты (2-3 год обучения)

К концу учебного года учащиеся будут знать и владеть:

- приемами ведения партнерши;
- перестроениями в парах;
- большинством смен.

Уметь:

- показать легко и непринужденно элементы основного хода;
- различные шаговые вариации;
- исполнять полуакробатические элементы.

Развить:

- самостоятельность;
- физическую силу;
- выносливость организма;
- хореографическую подготовку.

Ожидаемые результаты (4-5 года обучения)

К концу учебного года учащиеся будут знать и владеть:

- технику исполнения акробатических элементов в паре;
- основные принципы страховки и само страховки при исполнении акробатических элементов;
- правила соревнований.

Уметь и владеть:

- сложными специфическими движениями в акробатическом рок-н-ролле, требующими специальной физической подготовки;
- владеть навыками силовой подготовки;
- набором акробатических элементов;
- самостоятельно работать в паре.

Развить:

- выдержку, самообладание и силу воли;
- индивидуальность;
- синхронность при исполнении всех танцевальных фигур и акробатических элементов;
- артистизм и эмоциональность;
- умение выступать на публике.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной
общеразвивающей программы**

***Предметная диагностика включает:* зачетное занятие; педагогическое наблюдение; опрос; тесты.**

Для проверки освоения программы педагог на каждом занятии осуществляет текущий контроль методом педагогического наблюдения. Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы. Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участие детей в выступлениях различного уровня.

Основными критериями оценки результатов освоения программы

являются:

- знание базовых движений в стиле рок-н-ролл
- умение четко, последовательно и правильно выполнить танцевальные комбинации
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые танцевальные движения • знание базовых смен и движений
- понимать условные названия движений • умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу,
- умение работать в коллективе, общаться при создании коллективных танцев.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования внутри коллектива по танцевальным и акробатическим комбинациям
- открытые занятия для родителей
- отчетные и учебные концерты
- показательные выступления на традиционных народных праздниках
- соревнования (городские, международные)

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения образовательной программы в середине учебного года. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце шестого года обучения в форме участия в областных, Всероссийских соревнованиях.

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: индивидуальная, фронтальная, индивидуально-групповые.

Индивидуальные формы работы:

- индивидуальные занятия;
- защита творческой работы;
- персональные выступления;
- сольные концерты.

Групповые:

- творческие мастерские;
- премьеры;
- интегрированные занятия.

Межгрупповые:

- смотры; соревнования; конкурсы; фестивали; дискуссии.

Педагогом дополнительного образования используются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах

обучения активно используются игровые методики, просмотр видеоматериалов и литературы.

Форма обучения - очная.

Формы проведения занятий – аудиторные: учебное занятие, выступление.

Программа предполагает изучение теоретического материала и практическую деятельность учащихся. Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы. *Теоретические занятия* предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. *Практические занятия* проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, конкурсов, соревнований, показательных выступлений. Отбор и включение в занятия различных форм и методов происходит с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

Танцевальный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия, выставка детских работ). Кадровые Педагог дополнительного образования. Материально-технические: спортивные маты, музыкальный центр. Компакт-диски с обучающими и информационными программами по основным темам программы. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий, УМК к программе.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - 5 лет. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия).

Количество учебных часов:

- Начальная подготовка- первый год обучения – 144 часа, 2 и 3 года обучения – 216 часов.

- Учебно-тренировочная подготовка - 4, 5 года обучения - 216 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 - 3 часа (итого 4- 6 часов в неделю, 144 - 216 часов в год). Продолжительность одного занятия составляет: для детей дошкольного возраста -25 минут с перерывами 5 минут; для младших школьников – 30 минут с перерывами 10 минут; для школьников 5-11 классов – 45 минут с перерывами 10 минут.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения					
№ п/п	Разделы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации

I.	<i>Общая физическая подготовка:</i> -общеразвивающие упражнения; - упражнения без предмета; - упражнения на снарядах.	40	10	30	
II.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> - упражнения для развития амплитуды и гибкости; - упражнения на формирование осанки; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	40	10	30	
III.	<i>Специальная техническая подготовка:</i> -пружина (на двух ногах, попеременно); -хобби ход; -основной ход; -смены (верхняя, нижняя, променад, крендель); - полуакробатические элементы.	40	20	20	
IV.	<i>Хореографическая подготовка:</i> -элементы классического танца.	14	7	7	
V.	<i>Подведение итогов</i>	10	2	8	открытые занятия; отчетные концерты; соревнования
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		144	52	92	
Второй год обучения					
№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	<i>Общая физическая подготовка:</i> -общеразвивающие упражнения; -упражнения без предмета; -упражнения на снарядах;	56	10	46	
	-упражнения из других видов спорта.				
II.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> -упражнения для развития амплитуды и гибкости; -упражнения на формирование осанки; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития координации движений.	40	10	30	

III.	<i>Специальная техническая подготовка:</i> -пружина; -хобби ход; -основной ход; -движения рук, смены; -акробатические элементы.	80	30	50	
V.	<i>Хореографическая подготовка:</i> -элементы классического танца.	30	3	17	
VI.	<i>Подведение итогов</i>	10	2	8	открытые занятия; соревнования
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		216	55	151	
Третий год обучения					
	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	<i>Общая физическая подготовка:</i> -упражнения на снарядах; -упражнения из других видов спорта.	30	5	25	
II.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> -упражнения для развития амплитуды и гибкости; -совершенствование равновесия и ориентации в пространстве; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития координации.	30	5	25	
III.	<i>Специальная техническая подготовка:</i> -техника ног; -техника рук; -акробатические элементы.	90	20	70	
IV.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	16	2	14	
V.	<i>Хореографическая подготовка:</i> -элементы классического танца; -элементы современного танца;	10	2	8	
VI.	<i>Инструкторская и судейская практика.</i>	10	5	5	
VII.	<i>Подведение итогов</i>	30	10	20	открытые занятия; отчетные концерты; соревнования
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		216	49	167	
4 год обучения					

	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	<i>Общая физическая подготовка:</i> – развитие и совершенствование собственно- силовых способностей; – развитие и совершенствование пассивной гибкости; – развитие и совершенствование быстроты; – развитие координационных способностей.	36	10	26	
II.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> – упражнения для развития активной гибкости; – упражнения для развития скоростно-силовых способностей; – воспитание точности выполнения движений; – воспитание сохранения устойчивости тела (динамическое равновесие); – развитие быстроты.	36	10	26	
III.	<i>Специальная техническая подготовка:</i> – совершенствование техники основного хода; – совершенствование ведения партнерши; – совершенствование техники движения рук; в паре; – закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; – закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; – работа над акробатическими элементами.	36	10	26	
IV.	<i>Хореографическая подготовка:</i> -элементы классического танца; -элементы современного танца	36	10	26	
V.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	16	6	10	
VI.	<i>Подведение итогов</i>	40	10	30	открытые занятия; отчетные концерты; соревнования
VII.	<i>Инструкторская и судейская практика.</i>	16	6	10	
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	216	62	154	
5 год обучения					

	Разделы.	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	<i>Общая физическая подготовка:</i> – развитие и совершенствование собственно- силовых способностей;	36	6	30	
	– развитие и совершенствование пассивной гибкости; – развитие и совершенствование быстроты; – развитие координационных способностей.				
II.	<i>Специальная физическая подготовка:</i> – упражнения для развития активной гибкости; – упражнения для развития скоростно-силовых способностей; – воспитание точности выполнения движений; – воспитание сохранения устойчивости тела (динамическое равновесие); – развитие быстроты.	40	10	30	
III.	<i>Специальная техническая подготовка:</i> – совершенствование техники основного хода; – совершенствование ведения партнерши; – совершенствование техники движения рук; в паре; – закрепление и совершенствование техники танцевальных движений; – закрепление и совершенствование техники синхронного исполнения танцевальных движений; – работа над акробатическими элементами.	65	15	50	
IV.	<i>Хореографическая подготовка:</i> -элементы классического танца; -элементы современного танца.	20	10	10	
V.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	20	10	10	
VI.	<i>Подведение итогов</i>	25	10	15	Соревнования, показательные выступления; отчетные концерты
VII.	<i>Инструкторская и судейская практика.</i>	10	5	5	
	Аудиторные занятия	216	66	150	

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной общеразвивающей программы
«Акробатический
рок-н-ролл» 1 год
обучения

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды.
Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета.

Для рук. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, назад; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища. Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу. Пружинящие движения туловищем вперед, в сторону, назад.

Наклоны с поворотами. Наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, на гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, с отягощениями. Поднимание туловища лежа на животе (спине) на полу с отягощениями и без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе, удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу и внутрь, назад наружу и внутрь. Пружинящие полуприседания в выпаде. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Махи ногами с опорой руками на гимнастическую стенку и без опоры руками.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания.

Упражнения с предметами. С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх и в стороны; броски мяча и его ловля; приседания и вставания с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями: из различных исходных положений сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения в разных направлениях, приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Специальная физическая подготовка (первый год обучения).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

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

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным,

пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

Специальная техническая подготовка (первый год обучения).

Обучить первым и основным движениям в акробатическом рок-н-ролле (танцеванию ног на пружинящем шаге) достаточно сложно, так как эти движения требуют достаточно высокого уровня развития координации движений у учащегося для их освоения. Этот процесс может занять от нескольких недель (способные дети) до нескольких месяцев. Успех в освоении первых движений техники ног зависит, главным образом, от уровня развития у занимающегося чувства ритма и координации движений. А также от внимания учащихся, степени их концентрации на преподаваемом материале и терпении при освоении сложных движений. Обычно эти сложно координационные движения легче усваивают более старшие ребята с 11-ти — 12-ти лет и старше. Девочки по отношению к мальчикам, так же успешней схватывают суть движений в связи с их более ранним созреванием и соответственно более ранним развитием координационных способностей. Зато, бывает так, что малыши 7-9 лет и мальчики, имевшие на начальном этапе обучения трудности с освоением основного хода и отставшие от более старших, в конце концов, освоив сложные движения, исполняют их более ярко, выразительно и резко чем медлительные и слабые подростки, опередившие их вначале. В среднем, по наблюдениям за несколько лет, могу сказать, что дети в возрасте от 7 до 9 лет овладевают базовыми движениями за 6-7 месяцев, а дети в возрасте 10 лет и старше за 4-5 месяцев.

Движения, которые следует давать для изучения в рок-н-ролле в первую очередь. Это, прежде всего, пружинистые движения ног:

- пружина на двух ногах;
- пружина попеременно;
- пружина под счет и быструю и медленную музыку;
- пружина по два и по одному опусканию под музыку под счет на 1

и 2 такта. Разобрав с обучающимися схему основных движений ног и рук в рок-н-ролле можно переходить к их освоению с музыкальным сопровождением. Нужно объяснить, как музыка в стиле рок-н-ролл делится на такты, на сильные и слабые доли, на так называемые «квадраты». Темп музыки для объяснения можно выбрать любой, но по наблюдениям автора новичкам удобнее исполнять первые задания под музыку 48 такт в мин сначала через одну сильную долю такта, а затем под музыку 46 такт в мин в каждую сильную долю. В любом случае от более медленных повторений к более быстрым, чтобы не потерять правильное техническое исполнение упражнений. Акцент (опускание на пятки) делается в сильную долю такта. Следующий этап — освоение бросковых движений ног. Система отработки этих движений под музыку та же, что и с пружиной. Стоит обратить внимание на то, что учащимся довольно сложно сразу исполнять хобби-ход под музыку. Однако многократными повторениями следует добиваться точных бросков в сильную долю такта и постановки ноги (шагов) в слабую долю. Такое исполнение хода считается в рок-н-ролле правильным, музыкальным. Грубой ошибкой является обратное исполнение (шаги в сильную, а броски в слабую доли такта), а также неточное исполнение («плавание» по музыке — отставание или опережение акцентируемых долей). Не музыкальность движений ног — главная проблема при освоении элементов основного шага на данном этапе. Четкость и высота бросков на данном периоде не так важны, как именно осознанное исполнение движений под музыку. Следует уделить этому немало времени чтобы в последующем музыкальное исполнение основного шага стало крепкой базой, на которой будет строиться весь дальнейший танец и мастерство танцора. Если большая часть обучаемых освоила описанные движения, которые достаточно просты и могут быть изучены достаточно быстро, можно перейти к более сложной задаче: освоение непосредственно основного хода рок-н-ролла. На этом этапе не следует ждать от обучаемых, особенно детей младше 8-9 лет быстрых результатов. Как уже указывалось, процесс освоения пружинистого шага (совокупности броска и пружины голеностопом). Его точное исполнение под музыку (шаги в слабую, а броски в сильную долю такта) дается детям достаточно трудно. Здесь, возможно для полного осмысления нового движения многократное возвращение к изученным элементам:

- фазы движений ног на «5 и 6» (кик-бол-ченч) основной ход рок-н-ролла (кик-степ-кик-степ-кик-бол-ченч) Описанные движения — это и есть «программа минимум» для групп начального обучения в акробатическом рок-н-ролле. Конечно, кроме этих движений есть еще масса сопутствующих движений рук, перемещений в паре, а также другие общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения и

- танцевальные элементы, которыми им предстоит овладеть, чтобы не только научиться танцевать рок-н-ролл, но и развиваться как гармоничная, физически развитая личность.

Начинать обучение этим сопутствующим навыкам следует параллельно с освоением основных движений. Обычно, если у кого-то из ребят возникают

проблемы с освоением того или иного элемента или группой элементов, то эта временная неудача компенсируется успехами в усвоении других задач. Возможно движения рук и перемещения в паре, элементы хореографии и джазового танца будут даваться кому-то легче, чем техника ног, а кто-нибудь, кому на начальном этапе вообще чужды и непонятны все танцевальные движения покажет небывалые результаты в общей физической подготовке, что тоже немаловажно двигаясь дальше в обучении и освоении танца ноги постепенно «догонят» все остальное. Основные движения рук в рок-н-ролле (техника рук), соответствуют движениям ног. Изучаются сначала отдельно, а затем обучающиеся должны совместить движения рук и ног. Эта задача также довольно сложна в координационном отношении для детей, поэтому большое количество времени в программе уделяю тренировочным занятиям, на которых обучающиеся именно отрабатывают движения многочисленными пробами и повторениями. В первую очередь обучающимся объясняю движения рук соответственно с фазами движений ног:

- движения рук на «кик-степ»
- движения рук на «кик-бол-ченч»
- вся схема движений рук

Затем постепенно пытаемся соединять фазы движений ног и рук, сначала через хобби-ход, а затем и с основным пружинистым шагом:

- руки + ноги на «кик-степ»
- руки + ноги на «кик-бол-ченч»
- хобби-ход со всеми движениями рук
- основной ход со всеми движениями рук

Часть учебно-тренировочного занятия обязательно посвящается овладению навыками первых движений в паре. Особое внимание, при объяснении азов танцевания в паре, обращаю на соблюдение линий танца (четкий ракурс, танцевание «по кресту»), правильное положение корпуса обоих партнеров, постановки рук, а также на движения и положение контактирующих рук во время изучения базовых танцевальных фигур (смен). Базовыми считаются следующие танцевальные фигуры, которые и предлагается изучить на данном этапе: верхняя смена, нижняя смена, ворота партнера, ворота дамы, крендель, променад с опорой на плечо, променад с опорой на бедро, смена ракурса, залет, выход в линию и др. Параллельно с освоением парных смен и линий, продолжается работа над совершенствованием техники рук и ног: разучивая новую смену, отрабатывая ее, ребята одновременно отрабатывают и нюансы основного хода, бросковых движений ног, движения рук.

Основная часть занятия в группе начального обучения должна быть посвящена этим темам. Сначала учащиеся осваивают координацию этих, новых для них движений, а затем постепенно вникая в их суть начинают работу над более качественным исполнением. Этой работе и посвящается большая часть тренировочных занятий во всех группах обучения рок-н-ролла, как в начинающих, так и в основных группах тренирующихся. Большое

внимание на этом этапе обучения рок-н-роллу, как, впрочем, и на всех последующих уделяю непосредственно хореографической подготовке обучающихся, их осанке, растяжке, гибкости, развитию координированности при исполнении различных танцевальных движений. С этой целью, в течение всего периода обучения провожу всевозможные танцевальные разминки под ритмичную музыку (необязательно в стиле рок-н-ролл). Во время таких разминок объясняю учащимся особенности движений тела в классической хореографии, хореографии современных танцев, джазовой хореографии. Я разбираю «физику» основных хореографических движений: вращений, прыжков, дает простые элементы современных танцев (реп, брейк и др.). Такие занятия расширяют кругозор, дают понятия о культуре танца и его истории, развивают элементарную хореографическую образованность. Цель таких разминок не только научить ребят каким-либо движениям, но и раскрепостить их или, как говорят танцоры «растанцевать». Научить слышать и чувствовать свое тело, музыку. Хорошо освоенные различные джазовые и другие танцевальные фигуры, можно стилизовать под рок-н-ролл, с помощью добавления пружины в ногах или расставления нужных акцентов, и учить ребят исполнять их под фонограммы. Затем эти танцевальные фигуры связываются с техникой ног, базовыми сменами и переходами в паре и получается непосредственно танец рок-н-ролл. На данном этапе обучения танцевальные фигуры и джазовые движения должны быть предельно простыми и доходчивыми. Учащийся должен понимать какое движение он исполняет и какие группы мышц, суставов задействованы в его исполнении. По мере более или менее удовлетворительного освоения техник ног и руг, элементов базовых танцевальных фигур, предлагаю разучить обучающимся небольшую танцевальную программу, так называемую учебно-тренировочную композицию. В ее состав включаю максимальное (из числа изученных) количество базовых смен и танцевальных фигур, а также, если позволяет возраст и физическая форма обучающихся, простые полукробатические элементы.

В целях проявления творческой инициативы у воспитанников, могу предложить им самостоятельно или совместно со мной составить такую композицию. При составлении ее самостоятельно у обучающихся воспитывается художественный вкус, чувство меры и гармонии движений. По мере освоения этой программы организовываю с обучающимися небольшие показательные выступления или даже маленькие соревнования между парами, изучающими такую программу. Это помогает им почувствовать уверенность в своих силах, и осознать, что они за некоторое время достигли определенного результата.

Обучающийся считается освоившим данный этап обучения, если он на практике овладел всеми вышеперечисленными элементами и движениями, умеет исполнять их самостоятельно, в достаточной степени свободно.

Хореографическая подготовка (первый год обучения).

Элементы классического танца:

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

- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмй жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

2 год обучения Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета.

Для рук. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, назад; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища. Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу. Пружинящие движения туловищем вперед, в сторону, назад.

Наклоны с поворотами. Наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу, на гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, с отягощениями. Поднимание туловища лежа на животе (спине) на полу с отягощениями и без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе, удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу и внутрь, назад наружу и внутрь. Пружинящие полуприседания в выпаде. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Махи ногами с опорой руками на гимнастическую стенку и без опоры руками.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания.

Упражнения с предметами. С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх и в стороны; броски мяча и его ловля; приседания и вставания с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями: из различных исходных положений сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения в разных направлениях, приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, Назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны,

повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

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

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка. Следующая ступень в постижении художественного танца — это его техническое совершенствование. В первую очередь, учащиеся продолжают совершенствовать технику основного хода. Работа над качеством основного хода продолжается во всех группах обучения рок-н-ролла. Танцор отрабатывает основной ход изо дня в день, из года в год. Но в сравнении с группой начального обучения, где ребята только изучали движения и большую часть времени тратили на их осмысление и запоминание, спортсмены переходной группы уже владеют определенным запасом движений и навыков для того, чтобы существенно, раз от раза, повышать их качественное исполнение.

Требования и методы тренировки для достижения желаемых результатов. В начале учебного года, когда ребенок отдохнул, набрался сил и в его памяти и чувствах хорошо отложился и закрепился освоенный в прошлом году материал, следует его повторить, чтобы учащийся, который будет его исполнять увидел, как много он может уже на самом деле, как выросла его техника (немножко как бы сама по себе) только от того, что сам учащийся подрос за лето и повзрослел.

Немалую роль здесь играет особенность психофизических свойств человека со временем осознавать поданный материал полнее и глубже, чем сразу в первые занятия, когда он объясняется. Все изученное в прошлом году, кажется теперь простым, и исполнять доступные движения — одно удовольствие. Я использую этот момент кажущейся легкости, для того чтобы научить танцора добиваться от хорошего исполнения еще лучшего исполнения, видеть свои потенциальные возможности и путь к их достижению.

Повторяем хобби ход. Уделяем особое внимание проработке броска ноги. Учащийся должен выполнить следующие упражнения: точный подъем стопы с пола к колену опорной ноги, затем резкий и острый бросок, и возврат ноги в исходное положение, также, через колено. Следует выполнять это упражнение довольно часто. Главное — ставить правильный акцент в бросок и следить за проработкой ноги через колено. При достижении более или менее правильной траектории ноги и максимальной резкости при броске можно усложнять упражнение. Усложнять можно по-разному. Все зависит от

ошибок, которые совершают тренирующиеся или допускаемых неточностей, которые всегда индивидуальны. Так можно воспользоваться следующими приемами для постановки сильного и правильного броска:

- исполнение хобби- и основного хода с отягощениями
- исполнение хобби- и основного хода через препятствие
- броски через препятствие с грузом (отягощением)
- удержание прямой ноги, поднятой не менее чем на 90 градусов от пола в течение некоторого времени
- дополнительные шпагаты, растяжка для увеличения подвижности в суставах, типичными недостатками и даже техническими ошибками являются: недостаточно четкий и резкий выброс ноги от колена в сравнении с резким и четким возвратом ноги к колену (велосипед или так называемая «загребушка»), сгибание опорной ноги при броске, неполное выпрямление бросковой ноги, расслабленная стопа, сгибание в тазобедренных суставах во время броска, низкий бросок, при высоком поднимании бедра и др. На эти недостатки нужно обращать внимание с самого начала освоения основного хода, но на данном этапе, когда ребенок уже освоился с координацией изучаемых движений он легче воспринимает информацию.

Хореографическая подготовка (второй год обучения).

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе)

3 год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с

поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, Назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, на пятках, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком

двумя с поворотом на 180-360°.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

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

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); прогон программы с физическими упражнениями несколько раз подряд. Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

1. Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага.

2. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

3. Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, прогон программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов

подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

4. Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях. Это время очень важно использовать как для различных воспитательных моментов, так и для оттачивания мастерства и техники исполнения путем интенсивной разминки, общения и обмена опытом с другими танцорам.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются входе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- растирания.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном] темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца:

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и

учебно- тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования. Воспитанники третьего года обучения – это сложившиеся в течение нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

4 год обучения Общая физическая подготовка

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с

максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

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

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н- ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических

возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

1. Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

2. Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, танцевание программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

3. Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях.

Восстановительные мероприятия Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактики – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологического – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений,

чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к

тренировкам;

- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;

- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- растирания.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.
4. Воспитанники четвертого года обучения – это сложившиеся в течение нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

5 год обучения Общая физическая подготовка

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, Назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500

до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших групп усложнять изменением исходных положений, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах, то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета. Прыжки с предметами в руках.

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

Круговая силовая (серия физических упражнений на разные группы мышц на время); танцевание программы с физическими упражнениями

несколько раз подряд.

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (под медленную музыку, без музыки), включающих базовые элементы и различные смены акробатического рок-н-ролла с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (с отягощением, несколько раз подряд без остановки).

Специальная техническая подготовка

Воспитанники этой группы - это сложившийся в течение нескольких лет коллектив, состоящий из ребят, которые увлечены танцем и не мыслят своей жизни без выступлений, соревнований и творчества. Спортсмены, которые много лет занимаются танцем, имеют большой запас технических возможностей, как в танце, так и в акробатической подготовке. В работе с этой группой используется более индивидуальный подход к каждой паре. Но вместе с этой индивидуальностью существуют и общие принципы, на которых строится занятие в основной группе:

1. Продолжение совершенствования техники ног, техники рук, основного шага. Различные комбинации упражнений позволяют развивать резкость основного шага, точность и проработанность основных долей, выносливость.

2. Совершенствование танца и танцевальных фигур включает в себя работу по их отработке и освоению еще более сложных танцевальных движений. На данном этапе возможности учащихся позволяют строить занятия различным образом, чтобы добиться желаемого результата. Это и отработка танца под медленную музыку, отработка частей танца на хобби ходе на резкость и точность движений, танцевание программ с отягощениями. Работа над выносливостью во время танца (путем нескольких прогонов подряд или прогонов программы с дополнительными упражнениями).

3. Работа над постановкой и отработкой акробатических элементов занимает в этой группе наибольший процент учебного времени. Постановка трюков требует повышенного внимания и сосредоточенности. Большой диапазон возможностей танцоров этой группы позволяет мне применять к работе с ними различные методики: это - повторение акробатических элементов по несколько раз подряд с места, через смены, с частью танца.

Помимо стремления к совершенству, воспитанникам этой группы, в большей степени, чем другим требуется нормальное восстановление физических и психологических сил после сложных занятий, ответственных выступлений. Для этого, в любое время года, возможны различные игры на свежем воздухе, кроссы, плавание в бассейне.

Очень много учебного времени воспитанники основной группы проводят на выступлениях и соревнованиях. Это время очень важно использовать как для различных воспитательных моментов, так и для оттачивания мастерства и техники исполнения путем интенсивной разминки, общения и обмена опытом с другими танцорами.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются входе отдельных

тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико – восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого – педагогического и медико- биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов;
- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный;
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- растирания.

Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3-й и 5-й позициях (гран батмай жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);!
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й и 5-й позициях (батман девелопе).

Элементы современного танца.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования. Воспитанники пятого года обучения – это сложившиеся в течении нескольких лет танцевальные пары, которые имеют одну или несколько соревновательных программ различного уровня сложности. Кроме того, большинство пар этой группы принимают участие в различных показательных номерах на новогодних представлениях, в городских праздниках и концертах.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Акробатический рок-н-ролл»
		3-ий год обучения
1	Начало учебного года	01.09.2026 года
2	Окончание учебного года	31.05.2027 года
3	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	216 часов
7	Комплектование групп	с 01.09.2026 года по 15.09.2026 года

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).

- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	февраль
6	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7	Беседы о праздниках «1 мая», 9 «мая»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май

Организационно-педагогические условия

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной деятельности творческого коллектива имеется просторный зал, оборудованный зеркалами; воспитанники занимаются в специальном костюме и обуви для занятий. В танцевальном зале имеется музыкальный центр, подборка аудиозаписей для занятий, скакалки, коврики, маты.

Методическое обеспечение

Для более эффективного усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» необходимо использовать современные методы обучения.

Методы тренировки разделяются на три группы: словесные, наглядные и

практические. В процессе тренировки применяются все эти методы в различных сочетаниях.

К *словесным* методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Эти методы наиболее часто используются при подготовке воспитанников третьего и четвертого годов обучения, чему в значительной мере способствуют специальная терминология, сочетание методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов. В художественной практике используются так же вспомогательные наглядные методы – просмотр видеоматериалов соревнований, показательных выступлений, тренировочного процесса.

Методы *практических* упражнений условно подразделяются на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение художественной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для акробатического рок-н-ролла;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Для более результативного обучения учащихся рекомендовано использовать **методы**: методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых танцевальных движений и элементов, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных танцевальных движений и элементов, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники осуществляется по частям. При использовании методов разучивания танцевальных движений и акробатических элементов как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Имитационные упражнения используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике упражнения, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: игровой и соревновательный методы. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно

изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических, психологических задач, возникающих в процессе игры. Игровая деятельность развивает такие качества как: смелость, настойчивость и самостоятельность. Умение управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявление высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления – все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон спортсменов. Соревновательный метод применяется с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсменов, что вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся в основном используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Психологическая подготовка. Процесс психологической подготовки охватывает два относительно самостоятельных и одновременно тесно связанных направления:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Совершенствование специфических психических возможностей.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовки спортсмена.

Практической основой методики волевой подготовки являются:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;
- широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Как показывает практика, успех в этом возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимает, что достижение вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы задачи, поставленные мной перед спортсменом на различных этапах подготовки, были реальны для мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, нереальны для выполнения даже при полной мобилизации духовных и физических сил, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред.

Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процесс волевой подготовки спортсменов:

Основа и преимущественная направленность приема.	Примеры
Введение дополнительного задания (предварительно не сообщенного спортсмену), связанного с увеличением продолжительности тренировочной работы на фоне утомления. Направленность – воспитание выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления.	После прогона программы сделать несколько физических упражнений (например выпрыгивания, отжимания и пресс) или еще раз протанцевать последнюю часть программы.
Проведение тренировочных занятий в усложненных условиях или с использованием инвентаря, осложняющего выполнение упражнений. Направленность – повышение надежности навыков, воспитание уверенности.	Смена зала, смена ракурса танцевания программы; прогон программ с грузами на руках и ногах.
Усложнение тренировочных и соревновательных взаимодействий. Направленность – воспитание воли к победе.	Обеспечение в тренировочных занятиях постоянной конкуренции равных по силам спортсменов, участие в соревнованиях с равными и более сильными спортсменами.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления пути своей деятельности:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния;
- постоянный самоконтроль.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяю широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный. Используя эти методы, необходимо приучать спортсменов к дисциплине, воспитывать у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Затруднения и ошибки в психологической подготовленности обучающихся и пути их преодоления.

Характер ошибок и затруднений	Приемы и средства преодоления
Нерешительность в действиях	Страховка, помощь, применение вспомогательных средств.
Скованность или излишняя возбудимость	Упрощение задания, изменение общей целевой установки на качество исполнения.
Снижение эмоционального тонуса, апатия	Изменение условий исполнения упражнений, связей, комбинаций.
Потеря эффективного самоконтроля	Уточнение цели и задачи движения.
Отказ от выполнения упражнений	Разъяснение, внушение, убеждение; воздействие примером, показ; психорегулирующая тренировка, методы психогигиены.

Техническая подготовка

В процессе технического совершенствования необходимо применять словесные методы, методы наглядности, практические методы. В зависимости от квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа обучения преимущественно использую тот или иной метод или их сочетание. В качестве технического совершенствования использую разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяю преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные – при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Возникающие на этой стадии психомоторные реакции и направленность на выполнение действия создают соответствующую функциональную и психическую настройку. Для этого применяю словесные и наглядные методы, обеспечивающие формирование установок и основных путей освоения техники. Информация на этой стадии должна быть представлена в наиболее общем виде, так как внимание его концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения.

Формирование первоначального действия. Основным практическим методом освоения двигательного является метод расчлененного упражнения. Лучшему усвоению двигательных действий способствует использование различных методов ориентирования – световых, звуковых и механических лидеров, специальных ориентиров, регламентирующих темп движений, их направленность.

Формирование совершенного двигательного действия. Здесь особое значение имеет формирование целесообразного ритма двигательных действий. С этой целью использую широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного

действия. Основным принципом технического совершенствования на этой стадии является постепенное возрастание трудностей, что особенно важно при освоении сложных движений.

Полное образование навыка. Эта стадия соответствует этапу закрепления двигательного действия. Задача состоит в стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей. С этой целью использую многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

Достижение переменного навыка и его реализация. Эта стадия охватывает весь период, пока перед спортсменом стоит задача выполнения данного двигательного действия. Благодаря его применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий подвижный навык. У спортсменов, достигших этой стадии технического совершенства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства времени, чувства темпа и др.), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий.

В организации образовательного процесса при занятиях акробатическим рок-н-роллом совершенно необходимо соблюдать следующие здоровьесберегающие нормы и здоровьесберегающие технологии:

1. Гигиенические условия в кабинете (чистота, температура, свежесть воздуха, рациональное освещение кабинета, отсутствие неприятных раздражителей).
2. Число видов учебной деятельности, используемых педагогом: 4-7 видов за занятие.
3. Частота чередования различных видов деятельности 7-10 мин.
4. Использование методов способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения.
5. Использование показа видеоматериалов.
6. Наличие у учащихся мотиваций к учебной деятельности.
7. Благоприятный психологический климат на занятии.
8. Преобладающее доброжелательное выражение лица педагога.
9. Релаксация.
10. Самопрезентация.
11. Беседы о здоровом образе жизни.
12. Экскурсии в парковую зону.
13. Экскурсии на море.
14. Викторины, игры, праздники на свежем воздухе.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения в коллективе, сформировать у него необходимые знания, умения и

навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Сегодняшнее оздоровительное занятие – это не столько погоня за результатами, сколько кропотливая работа тренера и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент

каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Тренировка не только для мышц, но и для мозга.

Акробатический рок-н-ролл позволяет сделать занятия физической культурой более привлекательными и интересными. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей. Комплексы гимнастики содержат упражнения, которые помогают решать задачи каждой части оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;

- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых спортсмену, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

Занятия акробатическим рок-н-роллом – это один из мощнейших способов борьбы с гиподинамией, так как ребята на занятиях активно двигаются. В дни, свободные от занятий, воспитанники выполняют домашние задания: это может быть заданный комплекс упражнений или творческое задание (придумать танец или комбинацию под заданную музыку).

Для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание уделяется восстановительным упражнениям, в частности, релаксации. Как правило, высокий уровень мышечного напряжения у детей проявляется в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения проводятся под спокойную музыку (звуки природы). Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Используются следующие релаксационные упражнения: упражнение «Апельсин», Упражнение

«Мышечная релаксация по представлению», «Воздушные шарики», «Облака»,

«Лентяи», «Водопад»,

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки,

которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными, после занятия чувствуют себя бодрыми.

Большое значение для здоровья детей имеет закаливание. Воздух и солнце - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.

Ещё одна реализующаяся в рамках наших занятий здоровьесберегающая технология – это технология обучения здоровому образу жизни. Проводятся индивидуальные консультации и родительские собрания, на которых беседуем о здоровом питании; о том, как правильно кормить ребёнка перед занятием; даются рекомендации по организации чёткого распорядка дня.

В целях предупреждения несчастных случаев регулярно проводятся лекции с детьми на тему «Безопасность и здоровье каждого», знакомя детей с техникой безопасности и правилами поведения на занятии, с правилами личной безопасности, проверяю знания правил дорожного движения.

Отражение своей внешности — важнейшая часть физического Я личности, а также социального и психического Я личности, Я личности в целом. Внешность позволяет расширять свое влияние, самоутверждаться. И хорошее здоровье, и привлекательная внешность имеют большую инструментальную ценность. Оценка собственной внешности оказывает существенное влияние на многие стороны жизни и деятельности человека: от ситуативного поведения до постановки жизненных целей и выбора профессии. Удовлетворение или неудовлетворение потребности иметь привлекательную внешность входит составной частью в физическое благополучие личности, обуславливая тем самым полноту, уровень всего субъективного благополучия личности. Занятия акробатическим рок-н-роллом способствуют формированию адекватной самооценки. Проблемы стеснительности, зажатости, неуверенности выражаются в позах, осанке и походке. Поэтому двигательное высвобождение сдерживаемых эмоций позволяет телу распрямляться, дыханию освободиться, способствуя, тем самым, процессу самопринятия. «Когда мы начинаем лучше осознавать своё тело, мы лучше понимаем и принимаем самих себя» (Б. Бейнбридж Козн).

Помимо этого, на занятиях дети учатся «самопрезентации», так как уверенность и выразительность выполнения программы, представительность и контактность со зрителем – это один из важнейших критериев исполнительского мастерства в акробатическом рок-н-ролле.

Оценочные и методические материалы

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения).

Теория:

1. Название основного движения в программе.
2. Что такое ракурс?
3. Как называется категория, в которой выступает 1 участник?

Практика:

1. Исполнить комплекс разминки.
2. Исполнить хобби ход.
3. Исполнить программу на хобби ходе под музыку.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (2 год обучения).

Теория:

1. Сколько основного хода должно быть в категории «Формейшн девочки»?
2. С какого счета начинается основной ход?
3. Сколько полуакробатических элементов в программе «Формейшн девушки»?

Практика:

1. Исполнить любую танцевальную фигуру.
2. Исполнить программу на основном ходе.
3. Исполнить шаговые вариации основного хода.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (3 год обучения).

Теория:

1. Какая продолжительность программы в категории «В класс-микст» юноши и девушки?
2. Какое максимальное количество полуакробатических элементов допустимо в танцевальной программе в категории «В класс-микст» юниоры и юниорки?
3. В какой категории может танцевать спортсмен в возрасте от 8-15 лет?

Практика:

1. Исполнить 3 акробатических элемента своей категории.
2. Исполнить танцевальную программу своей категории.
3. Самостоятельно отработать новую танцевальную фигуру.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (4 год обучения).

Теория:

1. Что такое «формейшн»?
2. Какие категории формейшнов вы знаете?
3. Продолжительность программы формейшн?

Практика:

1. Исполнить международную программу своей категории.
2. Исполнить акробатическую программу своей категории.
3. Придумать танцевальную фигуру из любой группы танцевальных фигур.

Контрольные задания для промежуточной аттестации учащихся (5 год обучения). Теория:

1. Сколько групп танцевальных фигур должно быть в программе «В класс-микст» юниоры и юниорки?
2. Какие танцевальные фигуры обязательные, а какие рекомендованы к исполнению в программе для повышения оценки?
3. За что снижают оценку при исполнении акробатических элементов?

Практика:

1. Придумать фрагмент программы, включающий в себя 2 танцевальные фигуры, 2 базовые смены и один полуакробатический элемент.
2. Самостоятельно отработать придуманный фрагмент.
3. Исполнить акробатическую программу.

Список использованной литературы:

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Издательство АСТ: Омега-Л, 2016. – 160 с.
2. Конвенция о правах ребенка: [принята резолюцией № 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989г., вступила в силу в СССР 15 сентября 1990 г.]. – М.: Омега-Л, 2015. – 19 с. (Законы РФ)
3. Семейный кодекс Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2012. – 96 с. – (Актуальное законодательство)
4. Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон: [принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г.: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.]. – М.: Эксмо, 2014. – 208 с. – (Актуальное законодательство)
5. Концепция развития дополнительного образования детей: [распоряжение Правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678-р].
6. СанПиН № 28 от 28.09.2020 года СП 2.4.3648-: [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""]. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://base.garant.ru/75093644/>
7. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008.] - Российская газета – Федеральный выпуск № 6255. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

Список литературы для педагога дополнительного образования:

1. Н. Берштайн «О ловкости и развитии координации», М: «Культура и спорт», 2011 г.
2. А. Архинова, Д. Колесов «Гигиена и здоровье» М.: «Просвещение», 2007 г.
3. В. Панина, Э. Галкин «Анатомия человека», г. Калининград, КГУ, 2011 г.
4. Е. Вавилова «Развитие ловкости, силы и выносливости». М.: «Просвещение» 2005 г.
5. «Твой олимпийский учебник» М. 2007 г.
6. М. Фрилман «Спортивно-оздоровительная работа с детьми школьного возраста» М.: «Просвещение», 2011 г.
7. В. Ротенберг, С. Бондаренко «Мозг. Обучение. Здоровье» М; «Просвещение». 2008 г.