

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЛЕОНОВА»**

Рассмотрено:  
Заседание МО  
художественно-  
эстетического цикла  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
*С.Н. Мешечек*  
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
*И.А. Кузнецова*  
Приказ № \_\_\_\_\_  
От «28» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**

**Начинающие «спорт» и начинающие ОФП**

**Направленность: Физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень: ознакомительный**

**Возраст учащихся: 6-11 лет**

**Срок реализации: 9 месяцев (105 часов)**

**Автор-составитель:  
Гришина Ирина Константиновна  
Педагог дополнительного образования**

**Иркутск  
2020 г.**

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

## 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- **направленность(профиль программы)** – физкультурно-спортивная

- **актуальность программы:**

**Новизна программы:** акробатический рок-н-ролл является одним из интересных направлений физического развития ребенка, на сегодняшний день акробатический рок-н-ролл. Многими специалистами акробатический рок-н-ролл рассматривается, как один из самых элитарных, красивых и сложных видов спорта и танцев, гармонично развивающих все группы мышц, мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, акробатический рок-н-ролл является существенным и новым дополнением процесса физического воспитания в рамках модернизации Российского образования. Занятия по настоящей программе являются подготовительным этапом к основным занятиям акробатическим рок-н-роллом.

**Актуальность программы** рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных школьников, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма. Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой современного общества. Известно, что гиподинамия провоцирует множество различных заболеваний человека, такие как заболевания сердечно - сосудистой системы, нарушение обмена веществ, заболевания опорно-двигательного аппарата и пр. Для полноценного развития детского организма физическая активность особенно важна. Занятия акробатическим рок-н-роллом - превосходный способ обеспечить должное физическое развитие ребенка. В процессе занятий: у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма и музыкальный слух. Обучающиеся чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером.

**Отличительные особенности программы.** Прием в секцию осуществляется без специального отбора. Принимаются желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

Привлекательность программы состоит в том, что она направлена на создание условий для развития разносторонней личности ребенка, на развитие мотивации к поддержанию хорошей физической формы и стремлению ребенка к спортивному совершенствованию. Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона, приобщению детей к коллективному взаимодействию.

В учебный план занятий по акробатическому рок-н-роллу включены различные виды подготовок:

- общая физическая подготовка
- хореографическая подготовка
- акробатическая подготовка
- базовые элементы акробатического рок-н-ролла («техника ног»)
- специальная физическая подготовка

- **адресат программы** – учащиеся начальных классов, любого роста и телосложения, имеющие желание заниматься спортом, танцевать и просто активно двигаться.

- **объем программы:** 105 часов

- **форма обучения** – групповая (теория и практика)

- **срок освоения программы** – 9 месяцев (39 недель)

- **режим занятий** – 2 раза в неделю по 1ч. 00 мин.

## 1.2. Цель и задачи программы:

### Концепция рабочей программы

Программа секции акробатического рок-н-ролла (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности создана с целью начальной подготовки и обучения акробатическому рок-н-роллу

детей в возрасте от 6 до 11 лет. Программа отвечает современным требованиям физического воспитания детей. В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе. Программа базируется на принципах: последовательности, непрерывности, постепенного усложнения тренировочного материала, учета индивидуальных особенностей детей, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей к следованию нормам здорового образа жизни.

Данная учебная программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

**Целью программы** является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей. Для оптимального достижения цели необходимо решить следующие задачи:

**Воспитывающие:**

- Воспитание у детей устойчивого интереса к акробатическому рок-н-роллу;
- воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, таких как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
- воспитание таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- формирование оптимистичного и позитивного восприятия у воспитанников окружающего мира.

**Обучающие:**

- Обучение основным танцевальным элементам акробатического рок-н-ролла;
- освоение детьми упражнений по ОФП;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- освоение детьми знаний из истории акробатического рок-н-ролла;
- обучение базовым навыкам хореографии, основам акробатики.

**Развивающие:**

- Развитие физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, координация и т.д.
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки спортсмена	1ч 30 мин	-	1ч 30 мин
2.	Странички истории и развития акробатического рок-н-ролла	1ч 30 мин	-	1ч 30 мин
3.	Общая физическая подготовка	3	27	<b>30</b>
4.	Специальная физическая подготовка	3	24	<b>27</b>
5.	Сдача контрольных нормативов	-	1ч 30 мин	1ч 30 мин
6.	Основы хореографии	3	15	<b>18</b>

7.	Основы акробатики	3	18	<b>21</b>
8.	Участие в соревнованиях и выступлениях		3	<b>3</b>
9.	Итоговое занятие	-	1ч 30 мин	1ч 30 мин
	Всего:	15	90	<b>105</b>

Количество часов на повторение изученного материала по всему учебному курсу не должно превышать более 10% от общего количества часов по программе (при 36 часа – не более 3ч, при 72 – 7ч., при 144ч. – 14ч., при 216 – 21 ч.)

### Содержание программы

	Тема	Теория	Практика
1.	Комплектование группы	Набор детей в группу.	Беседы с обучающимися. Ознакомление с планом работы объединения. Выявление индивидуальных интересов и возможностей детей.
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Тренинг знакомства.
3.	Странички истории акробатического рок-н-ролла	История и развитие акробатического рок-н-ролла в мире и в России. Первые соревнования по акробатическому рок-н-роллу в России.	Просмотр видеоматериалов, книг и журналов.
4.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки. Гигиена спортсмена.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
5.	Общая физическая подготовка детей	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Упражнения на развитие скорости и высоты в движении: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Через шаг прыжок-разножка», «Подскоки вверх» и др. Упражнения на координацию движений: упражнения на гимнастической лавочке, бег 2 двойных 4 на каждый счет вкл руки и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером.

		Выносливость. Потребность физических нагрузок.	
6.	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла	Базовые упражнения: «пружинка», «пружинка с точкой», «двойная пружинка», «высокая пружинка», броски из основного хода, буги-вуги, «цыплячий ход», твист, «диагональ простая», «диагональ с точкой», «диагональ с двумя точками», «открытая диагональ», «кан-кан».
7.	Сдача контрольных нормативов	Требования и нормативы. Техника выполнения упражнений. Возрастные категории для девочек и мальчиков.	Упражнения: поднимание ног на шведской стенке до уровня 90 градусов, отжимания, «пистолетики», мальчикам подтягивания, девочкам «щучки», поднимание спины с прямыми руками.
8.	Основы хореографии	Изучение специальной терминологии и ее закрепление. История возникновения и развития хореографии, а также знакомство с известными хореографами России и мира.	Упражнения на обучение восприятию музыки, работа в партере: отработка упражнений на осанку, пластику, гибкость; танцевальные упражнения, составление и отработка программ.
9.	Основы акробатика	История развития акробатики и ее основные термины, чемпионы в области акробатики.	Упражнения: из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360°; из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке); из упора присев кувырок вперед; кувырок вперед из положения стоя, с шага; кувырок назад из упора присев (через плечо и через голову); стойка на лопатках с опорой руками о спину (и без опоры); движения ног в стойке на лопатках; серия кувырков вперед и назад; «полушпагаты» с различными движениями рук и туловища; «мост» из положения лежа на спине и наклоном назад, поворот в упор присев, в стойку на колене, вставание на прямые ноги.
10.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	Просмотр видео с соревнованиями и частичный анализ. Возрастные категории для девочек и мальчиков. Правила проведения соревнований.	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, открытые занятия.
11.	Итоговое занятие		Общение между детьми и педагогом (подведение итогов): совместная дискуссия, обмен мнениями, что понравилось за время занятий и что не очень. Просмотр видео записей с выступлениями данной группы детей.

## **Используемая терминология:**

**разминка** – комплекс упражнений, выполняемых перед началом тренировки, с целью разогрева и подготовки мышц к интенсивным двигательным занятиям;

**подкачка** – комплекс упражнений на основные группы мышц, выполняемых в конце тренировки;

**заминка** – комплекс упражнений, выполняемых в конце тренировки для волевых качеств;

**основной ход** – базовое упражнение акробатического рок-н-ролла;

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

**растяжка** – комплекс упражнений, выполняемых с целью развития гибкости.

## **Контроль уровня развития и достижений**

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений, участия в соревнованиях и показательных выступлениях, сдаче контрольных нормативов.

## **1.4. Ожидаемые результаты обучения**

В результате освоения учебной программы воспитанники среднего уровня обучения смогут продемонстрировать следующие достижения:

### **В области воспитания:**

- устойчивый интерес к акробатическому рок-н-роллу;
- проявление потребности к здоровому образу жизни;
- становление таких морально-этических и волевых качеств, как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;
- проявление таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- оптимистичное и позитивное восприятие окружающего мира.

### **В области обучения:**

- познания основ гигиены человека;
- знание и применение базовых понятий и терминов хореографии, акробатики и акробатического рок-н-ролла;
- умение выполнять базовые элементы хореографии, акробатики и акробатического рок-н-ролла;
- умение выполнять базовые танцевальные композиции.

### **В области развития:**

- проявляют на занятиях такие качества, как сила, скорость, гибкость, координацию и др.;
- заметные положительные изменения осанки и работы опорно-двигательного, вестибулярного аппаратов;
- развитость танцевально-спортивных способностей.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **Оборудование и помещение:**

- спортивный или актовый зал, раздевалка
- аудио и видео аппаратура
- гимнастические маты, шведская стенка, скамейки

## Календарный учебный график группы «Начинающие «Спорт»»

№ п/п	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	16.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки спортсмена	Каб.623
2	21.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Странички истории и развития акробатического рок-н-ролла	Каб.623
3	23.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
4	28.09	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
5	30.09	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
6	05.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
7	07.10	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
8	12.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
9	14.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
10	19.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
11	21.10	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
12	26.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
13	28.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
14	02.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
15	04.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
16	09.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
17	11.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
18	16.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
19	18.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
20	23.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
21	25.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
22	30.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
23	02.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623

24	07.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
25	09.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
26	14.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
27	16.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
28	21.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Участие в соревнованиях	Каб.623
29	23.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
30	28.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
31	30.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
32	11.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
33	13.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
34	18.01	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
35	20.01	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
36	25.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
37	27.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
38	01.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
39	03.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
40	08.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
41	10.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
42	15.02	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
43	17.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
44	22.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
45	01.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
46	03.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
47	10.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
48	15.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
49	17.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
50	22.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623



51	24.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
52	29.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
53	31.03	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы хореографии	Каб.623
54	05.04	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
55	07.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
56	12.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
57	14.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
58	19.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
59	21.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
60	26.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
61	28.04	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
62	03.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
63	05.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
64	10.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
65	12.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Сдача контрольных нормативов	Каб.623
66	17.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
67	19.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
68	24.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Основы акробатики	Каб.623
69	26.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Участие в соревнованиях	Каб.623
70	31.05	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч30 мин	Итоговое занятие	Каб.623

### Календарный учебный график группы «ОФП с элементами рок-н-ролла»

№ п/п	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	16.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиенические знания и навыки спортсмена	Каб.623
2	21.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Странички истории и развития акробатического рок-н-ролла	Каб.623

3	23.09	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
4	28.09	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
5	30.09	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
6	05.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
7	07.10	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
8	12.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
9	14.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
10	19.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
11	21.10	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
12	26.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
13	28.10	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
14	02.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
15	04.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
16	09.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
17	11.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
18	16.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
19	18.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
20	23.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
21	25.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623

22	30.11	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
23	02.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
24	07.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
25	09.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
26	14.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
27	16.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
28	21.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Участие в соревнованиях	Каб.623
29	23.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
30	28.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
31	30.12	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
32	11.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
33	13.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
34	18.01	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
35	20.01	15.30-17.00	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
36	25.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
37	27.01	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
38	01.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
39	03.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
40	08.02	15.30-17.00	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623

<b>41</b>	<b>10.02</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
<b>42</b>	<b>15.02</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>43</b>	<b>17.02</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>44</b>	<b>22.02</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>45</b>	<b>01.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>46</b>	<b>03.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>47</b>	<b>10.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
<b>48</b>	<b>15.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
<b>49</b>	<b>17.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Специальная физическая подготовка	Каб.623
<b>50</b>	<b>22.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
<b>51</b>	<b>24.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Общая физическая подготовка	Каб.623
<b>52</b>	<b>29.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>53</b>	<b>31.03</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы хореографии	Каб.623
<b>54</b>	<b>05.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповое теоритическое занятие	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623
<b>55</b>	<b>07.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623
<b>56</b>	<b>12.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623
<b>57</b>	<b>14.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623
<b>58</b>	<b>19.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623
<b>59</b>	<b>21.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	Групповая тренировка	1ч00 мин	Основы акробатики	Каб.623

<b>60</b>	<b>26.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>61</b>	<b>28.04</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>62</b>	<b>03.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>63</b>	<b>05.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>64</b>	<b>10.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>65</b>	<b>12.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Каб.623</b>
<b>66</b>	<b>17.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>67</b>	<b>19.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>68</b>	<b>24.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>Каб.623</b>
<b>69</b>	<b>26.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Каб.623</b>
<b>70</b>	<b>31.05</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Групповая тренировка</b>	<b>1ч00 мин</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>Каб.623</b>

### **3. Список литературы**

- 1.Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
- 2.Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры-1981 №5.
- 3.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература,2002.-295 с.
- 4.Вольфанг Штойер, Герхард Марц, Как танцуют рок-н-ролл. Изд-во «Фалкан»
- 5.Елена Беликова. «Акробатический рок-н-ролл: и спорт, и танец». Журнал «Студия Антре» №4 (15) 2004 г.
- 6.Коркин В.П. Акробатика-М. :Физкультура и спорт,1993 г.
- 7.Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл (Пособие/Кызим П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я.): Гл.ред. П.Н. Кызима А.Я. Муллагильдиной.-Х.:Основа,1999.-136 с
- 8.Луценко Л.С., Листунова С.И. Нормативы специальной физической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле//Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.науч.тр./Под ред. Ермакова С.С.-Харьков:ХХПИ,1999.-№7.-С.7-9.
- 9.Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу.
- 10.Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов, - М.: Физкультура и спорт,1968 г.

