

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная   
общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатический   
рок-н-ролл» (углубленный уровень) имеет физкультурно- спортивную   
направленность.

**Актуальность программы**

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложнокоординационных видов спорта и представляет собой определенный синтез танца и акробатических элементов, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основным   
содержанием соревновательных программ является взаимодействие в паре или группе, оформленное в танцевальные композиции под музыкальное   
сопровождение, в соответствии с правилами соревнований. Содержание   
соревновательной деятельности представляет спортсменам широкие   
возможности для проявления двигательных способностей в специфических   
танцевально-акробатических программах, исполненных в заданном темпе, при музыкально оправданных паузах и статических позах, с быстро меняющейся   
динамикой танцевальных движений и акробатических элементов.

**Актуальность, новизна программы**

**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 в движении, оздоровлении   
и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы**

**Новизной** данной программы является то, что акробатический рок-н-ролл- одно из интересных направлений физического развития ребенка. 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.

**Отличительные особенности программы-** отличительной особенностью   
программы является не предметное изучение программы (освоение основных   
разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность   
самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход   
к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются юноши и девушки от 12 до 16 лет, годные   
по состоянию здоровья к занятиям акробатическим рок-н-роллом. Прием   
на обучение по программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень)   
проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта)   
(предоставление справки).

**Цель и задачи программы**

**Цель:** целью программы является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения базовых элементов рок-н-ролла и развития физических возможностей и специальных способностей.

**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 СФП;
* 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.

**Психолого- педагогическая характеристика    обучающихся -** адресатом программы являются мальчики и девочки, юноши и девушки   
от 12 до 16 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям акробатическим   
рок-н-роллом.

**Младшие подростки    12-13 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес   
к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он   
выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри»   
воздействовать на общественное мнение.

**Подростки    13-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые   
определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные   
требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны   
сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно   
преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все   
настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Особенности поведения детей - подростков** **(12—15 лет)**

* мальчики склонны к групповому поведению
* дети испытывают внутреннее беспокойство
* антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
* мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
* дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
* стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению   
  команды
* сопротивление критике

**Юношеский возраст   16-17 лет**

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей   
сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это   
сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть   
комплексы. Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под   
контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к   
исключительной социальной группе. Их очень интересуют собственные   
особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание   
помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

**Особенности поведения подростков (15-16 лет)**

* девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
* наблюдается беспокойство о своей внешности
* растет социальная активность
* стремление к достижению независимости от своей семьи
* поиск себя
* происходит выбор будущей профессии
* возникновение первой любви
* проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

**ОТДЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПО ВОЗРАСТАМ**

**Младшие подростки 12-13лет**

Какие наблюдения про этот возраст?

1. Податливость, лёгкость на подъём. Взято всё лучшее от старшего (можно   
общаться на интеллектуальном уровне) и младшего возраста   
(непосредственность) и, практически нет присущих им недостатков; уже не   
маленькие, которых ничего не интересует, но ещё и не старшие, у которых всё вызывает противоречие.

2. Стремление к старшим. Подражание взрослым, копирование поведения.

3. Стремление к сплочению. Им нравится отличаться от других, иметь   
какую-нибудь отличительную феньку - фишку не как у всех.

4. Романтичность (очень хочется, но страшно сделать первый шаг!)

Сложность взаимоотношений между полами. Нужны соответствующие игры, чаще перемешивать, давать общие задания. Они уже не маленькие, поэтому многое понимают, и готовы во всем вам помогать. В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Старайтесь открыто не выделять любимчиков, они могут зазнаться, переоценить свою значимость среди детей. 12-13 лет опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). Говорите "ну и не надо", не уговаривайте. Вот увидите - прибежит сам и попросится участвовать. Дети любят, когда их уговаривают, поднимая свою   
значимость. Разработайте систему мотивации участия во всем, например   
рейтинговая система (дети очень любят соревноваться - кто больше).

**Особенности и причины конфликтов:**

В этом возрасте могут возникнуть наибольшие проблемы с поведением (они могут подраться, пробовать курить и т.д.). Сразу в начале поездки строго   
обозначьте все рамки дозволенного, очертите систему наказаний (что оно будет неотвратимо). Сразу же приготовься к тому, что тебе придется побыть   
«жилеткой» не для одного ребенка (если, конечно, у тебя сложатся доверительные отношения) учти, это очень важно - дать ребенку выговориться, выслушать его, ему важно быть понятым. Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно   
отстоять свое Я, свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию   
сопровождающему. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. Вам важно выделить лидера в детском коллективе, сделать его своим   
помощником и союзником. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не такие маленькие, чтоб не понять правил игры, но еще не обременены подростковыми комплексами,   
не сформированы окончательно, легко поддаются воспитанию.

Подвержены влиянию старших, стремятся им подражать. Поэтому на этом возрасте очень важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём.

Сами считают себя взрослыми. Этим можно пользоваться: в нужный момент пристыдить: «что вы как маленькие себя ведёте…» Хм… правда не стоит этим злоупотреблять, а то дети просекут это и ответят «Да, мы маленькие» только чтоб вас обезоружить. Стремление к сплочённости. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно на этом возрасте у детей очень сильно,   
в хорошем смысле «стадное» чувство. Младшие дети ещё не осознают таких   
социальных аспектов, для маленького ребёнка скорее существует он сам   
и окружающий мир, с которым он налаживает контакт. Старшие дети придают большое значение своей индивидуальности, стараясь как можно весомее и ярче представить окружающим своё «Я». А вот для детей этого возраста главное — «МЫ».

Романтичность и сложность взаимоотношений. Мальчиков и девочек тянет друг к другу, но они не умеют друг с другом общаться. Они боятся сделать первый шаг, боятся неудач и подшучивания товарищей. Но в тоже время на протяжении всего пути будут стремиться общаться, конфликтуя, заигрывая и обижаясь.   
В данном вопросе для этого возраста (и не только) существует семь главных НЕ: не подозревать в любви дурного, не запрещать общения, не подслеживать,   
не выспрашивать специально, не высмеивать (даже не подшучивать),   
не растравлять сочувствием, не подсказывать без крайней необходимости.

**Подростки13-15 лет**

Наблюдения по возрасту

**Главная их особенность - они считают себя взрослыми.** Более того, они   
зациклены на этом вопросе. Им жизненно необходимо доказывать всем, что они взрослые. У них только-только заканчивается переходный возраст, но уже   
чувствуется некоторая склонность к максимализму. Часто это приводит у девочек - к истерикам, у мальчиков - к дракам. Склонны к депрессиям и чрезвычайным подъемам настроения. Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения (зачастую их доводы не лишены смысла). Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера. Сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают. Было бы неплохо, если этим лидером стали бы для них Вы. Нуждаются   
в поощрении, добрых словах со стороны старших. Зачем они едут в лагерь? После девяти месяцев непрерывного контроля со стороны родителей, постоянных   
требований учителей, что для них лагерь? Свобода. Они приезжают туда, чтобы расслабиться, отдохнуть по максимуму. И этот их "отрыв по максимуму" далеко не всегда доступен Вашему пониманию, а начинается с поезда.

Вы должны быть для них авторитетом. Не допускайте панибратства, чего хотят дети этого возраста. Иначе вы не сможете их удержать. Важно добиться их уважения в первые дни. Нужно сделать из этих детей союзников, советоваться с ними во всем. Они уже считают себя взрослыми, и не терпят, если без них   
принимают решение.   Они часто сами себя занимают, придумывая игры. Они   
вообще могут полдня спать на ходу, т.к. ночью болтали до 4 утра. У подростков часто существует жесткая борьба за лидерство, особенно у тех, кто привык быть лидером в своем классе. Не допускайте споров по этому поводу.

**Особенности и причины подростковых конфликтов:**

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. ("Что за глупость, я в этом участвовать не буду!"). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах. Поэтому не старайтесь следовать   
лозунгу: "Критикуешь - сделай лучше!", ставя подростка зачастую в безвыходное положение, а вызывайте у него желание активно сотрудничать с вами и другими ребятами. Не скупитесь на положительную оценку его действий.

В этом возрасте появляется ярко выраженная тяга к противоположному полу. Вожатому важно снимать существующее сексуальное напряжение. Смех, как известно, лучший расслабляющий фактор. Мальчики и особенно девочки влюбляются в разных людей, чаще всего литературных и киногероев, причем   
совсем не обязательно противоположного пола. Это происходит потому, что в   
течение многих лет девочки и мальчики придерживались общества   
представителей своего пола, а представителей противоположного пола считали своими естественными врагами. Этот барьер преодолевается медленно. Спустя некоторое время мальчики и девочки, общающиеся вместе, начинают мечтать друг о друге, но даже тогда пройдет еще много времени, прежде чем самые   
застенчивые найдут в себе смелость выразить свою приязнь в лицо. Вы можете помочь ребятам открыто выразить свою приязнь с помощью игры.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным   
и застенчивым. Он расстраивается из-за малейшего дефекта, преувеличивая его значение (девочка с веснушками может думать, что они ее уродуют). Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом так легко, как раньше. Аналогично вначале ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток частенько ответит   
показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, как именно его похвалили как самого ответственного в поезде и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение. Он   
стремится определить свое место в коллективе, и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Налаживать атмосферу для   
глубоких разговоров. Например, после утомительного дня вечером или на ночь глядя поговорить "про жизнь. Научить детей ставить себя и своих близких на   
чужое место, научить их проецировать на себя ситуацию.

**Особенности организации образовательного процесса**

Прием на обучение по программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Форма обучения и режим занятий**- форма обучения-очная, продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 8 часов. Учебно-тренировочные занятия проходят 4 раза в неделю по 2 академических часа.

**Общий объем программы** –658 часов.

**Срок освоение программы**-2 года. Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа.

**Каникулярное время:**

**1 год освоения -** 27.10.-02.11.25г., 29.12-11.01.26г., 23-29.03.26г., 01.07-11.08.26г.

**2 год освоения –** 26.10.-01.11.26г., 28.12.-10.01.27г., 22-28.03.27г., 01.07.-11.08.27г.

**Основные формы и методы обучения**

**Формы обучения-** групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и турнирах

**Основные методы**, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

* равномерный
* переменный
* повторный
* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговой

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

* методы расчлененного упражнения;
* методы целостного упражнения.

**Планируемые результаты**

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет   
многообразия средств, методов, форм обучения.

Включение в работу большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам   
организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под   
воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой   
и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать   
и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного,   
умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества:   
целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной   
общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень) обучающиеся:

**знают:**

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития акробатического рок-н-ролла

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические, акробатические, хореографические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость,   
целеустремленность в достижении положительного результата.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 год

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **8 часов /неделю** |
|  | **Теоретические занятия**  **(часов в год):** | **14** |
| 1. | Требования к технике безопасности при  занятиях акробатическим рок-н-роллом | 2 |
| 2. | История развития акробатического рок-н-ролла | 2 |
| 3. | Гигиенические знания, умения и навыки | 2 |
| 4. | Требование к оборудованию, инвентарю и  экипировке при занятиях акробатическим  рок-н-роллом | 2 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма | 2 |
| 6. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 2 |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 |
|  | **Практические занятия**  **(часов в год):** | **316** |
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка | 100 |
| 2. | Техническая подготовка | 92 |
| 3. | Хореографическая, акробатическая подготовка | 100 |
| 4. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 10 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 10 |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **330** |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2026-2027 год

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **8 часов /неделю** |
|  | **Теоретические занятия**  **(часов в год):** | **14** |
| 1. | Требования к технике безопасности при  занятиях акробатическим рок-н-роллом | 2 |
| 2. | История развития акробатического рок-н-ролла | 2 |
| 3. | Гигиенические знания, умения и навыки | 2 |
| 4. | Требование к оборудованию, инвентарю и  экипировке при занятиях акробатическим  рок-н-роллом | 2 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма | 2 |
| 6. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 2 |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 |
|  | **Практические занятия**  **(часов в год):** | **314** |
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка | 100 |
| 2. | Техническая подготовка | 90 |
| 3. | Хореографическая, акробатическая подготовка | 100 |
| 4. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 10 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 10 |
| 6. | Итоговая аттестация | 4 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **328** |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 2025-2026г, 330 часов 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | | | **Ноябрь** | | | | | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | | 3  -  9 | 10  -  16 | | | 17  -  23 | | 24  -  30 | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | | 19  -  25 | | 26  -  31 | 1  - | 2  -  8 | | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  28 | |  |
| Учебные дни | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | 29 | 1  3  4 | 6  8  10  11 | 13  15  17  18 | 20  22  24  25 | |  |  | | 3  5  7  8 | 10  12  14  15 | | | 17  19  21  22 | | 24  26  28  29 | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 |  |  |  | 12  14  16  17 | | 19  21  23  24 | | 26  28  30  31 |  | 2  4  6  7 | | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 | 25  27  28 | |  |
| Выходные дни | 2  4  7 | 9  11  14 | 16  18  21 | 23  25  28 | 30 | 2  5 | 7  9  12 | 14  16  19 | 21  23  26 | |  |  | | 4  6  9 | 11  13  16 | | | 18  20  23 | | 25  27  30 | 2  4  7 | 9  11  14 | 16  18  21 | 23  25  28 |  |  |  | 13  15  18 | | 20  22  25 | | 27  29 | 1 | 3  5  8 | | 10  12  15 | 17  19  22 | 23  24  26 | |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 27  -  31 | 1  -  2 | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 |  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |
|  | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | Кол-во дней- 15  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 30ч | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 24ч | | | | | | | Кол-во дней- 15  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 30ч | | | | | | |
|  | **Март** | | | | | **Апрель** | | | | | | **Май** | | | | | | | | | **Июнь** | | | | | **Июль** | | | | | | | **Август** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  -  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  30 | | 1  -  3 | 4  -  10 | | | 11  -  17 | 18  -  24 | | 25  -  31 | | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  30 | 31 |  |
| Учебные дни | 2  4  6  7 | 9  11  13  14 | 16  18  20  21 |  | 30 | 1  3  4 | 6  8  10  11 | 13  15  17  18 | 20  22  24  25 | 27  29 | | 2 | 4  6  8 | | | 11  13  15  16 | 18  20  22  23 | | 25  27  29  30 | | 1  3  5  6 | 8  10  13 | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | 29 |  |  |  |  | |  | |  |  | 12  14  15 | | 17  19  21  22 | 24  26  28  29 | 31 |  |
| Выходные дни | 1  3  5  8 | 10  12  15 | 17  19  22 |  | 31 | 2  5 | 7  9  12 | 14  16  19 | 21  23  26 | 28  30 | | 1  3 | 5  7  9  10 | | | 12  14  17 | 19  21  24 | | 26  28  31 | | 2  4  7 | 9  11  12  14 | 16  18  21 | 23  25  28 | 30 |  |  |  |  | |  | |  |  | 13  16 | | 18  20  23 | 25  27  30 |  |  |
| Каникулы |  |  |  | 23  -  29 |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 29  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | 10  -  11 | |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26ч | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | Кол-во дней- 0  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц- 0 | | | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2 ч  Итого часов в месяц-24ч | | | | | | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 2026-2027г, 328 часов 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | | | **Ноябрь** | | | | | | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  30 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | | 26  -  31 | 1  - | 2  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  29 | | 30 | | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  31 | 1  -  3 | 4  -  10 | 11  -  17 | | 18  -  24 | | 25  -  31 | 1  -  7 | 8  -  14 | | 15  -  21 | 22  -  28 | | |  |
| Учебные дни | 2  4  5 | 7  9  11  12 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 | 28  30 | 2  3 | 5  7  9  10 | 12  14  16  17 | 19  21  23  24 | |  |  | 2  6  7 | 9  11  13  14 | | 16  18  20  21 | | 23  25  27  28 | | 30 | | 2  4  5 | 7  9  11  12 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 |  |  |  | 11  13  15  16 | | 18  20  22  23 | | 25  27  39  30 | 1  3  5  6 | 8  10  12  13 | | 15  17  19  20 | 22  24  26  27 | | |  |
| Выходные дни | 1  3  6 | 8  10  13 | 15  17  20 | 22  24  27 | 29 | 1  4 | 6  8  11 | 13  15  18 | 20  22  25 | |  |  | 3  4  5  8 | 10  12  15 | | 17  19  22 | | 24  26  29 | |  | | 1  3  6 | 8  10  13 | 15  17  20 | 22  24  27 |  |  |  | 12  14  17 | | 19  21  24 | | 26  28  31 | 2  4  7 | 9  11  14 | | 16  18  21 | 23  25  28 | | |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 26  -  31 | 1  - |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | 28  -  31 | 1  -  3 | 4  -  10 |  | |  | |  |  |  | |  |  | | |  |
|  | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | Кол-во дней- 14  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 28ч | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | | | | | Кол-во дней- 15  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 30ч | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 24ч | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность занятия-2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | | |
|  | **Март** | | | | | **Апрель** | | | | | | **Май** | | | | | | | | | | **Июнь** | | | | | **Июль** | | | | | | | **Август** | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | 22  -  28 | 29  -  31 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | 26  -  30 | | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | | 24  -  30 | | 31 | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  30 | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | | 26  -  31 | | 1  - | 2  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  -  31  31 |  |
| Учебные дни | 1  3  5  6 | 10  12  13 | 15  17  19  20 |  | 29  31 | 2  3 | 5  7  9  10 | 12  14  16  17 | 19  21  23  24 | 26  28  30 | |  | 3  5  7  8 | | 10  12  14  15 | | 17  19  21  22 | | 24  26  28  29 | | 31 | 2  4  5 | 7  9  11 | 14  16  18  19 | 21  23  25  26 | 28  30 |  |  |  |  | |  | |  |  | 13  14 | | 16  18  20  21 | 23  25  27  28 | 30 |  |
| Выходные дни | 2  4  7 | 8  9  11  14 | 16  18  21 |  | 30 | 1  4 | 6  8  11 | 13  15  18 | 20  22  25 | 27  29 | | 1  2 | 4  6  9 | | 11  13  16 | | 18  20  23 | | 25  27  30 | |  | 1  3  6 | 8  10  12  13 | 15  17  20 | 22  24  27 | 29 |  |  |  |  | |  | |  |  | 12  15 | | 17  19  22 | 24  26  29 | 31 |  |
| Каникулы |  |  |  | 22  -  28 |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | | 29  -  31 | | 1  - | 2  -  8 | 9  -  11 | |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 26ч | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | | Кол-во дней- 17  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 34ч | | | | | | | | | | Кол-во дней- 16  Продолжительность  Занятия-2ч  Итого часов в месяц- 32ч | | | | | Кол-во дней- 0  Продолжительность занятия- 2ч  Итого часов в месяц- 0 | | | | | | | Кол-во дней- 11  Продолжительность занятия-2 ч  Итого часов в месяц-22ч | | | | | | |

**Содержание учебного плана**

**Теоретические занятия – 14 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название темы | Краткое содержание темы. | 1 год  обучения | 2 год  обучения |
| 1. | История развития акробатического рок-н-ролла | Где и когда зародился акробатического рок-н-ролл, когда появилась Мировая и Российская федерация акробатического рок-н-ролла, результаты наших спортсменов и т.д.  Лучшие российские спортсмены, спортсмены мирового уровня. | 2 | 2 |
| 2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | 2 | 2 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Получить знания о нервной, кровеносной, дыхательной, мышечной, пищеварительной, выделительной, костной системы. Получить знания о работе выше перечисленных систем организма человека. | 2 | 2 |
| 4. | Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, гигиена сна и отдыха. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни .Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Ведение дневника самоконтроля. | 2 | 2 |
| 5. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Характеристика оборудования и инвентаря при занятиях дзюдо. Требования к спортивной экипировке. | 2 | 2 |
| 6. | Требование техники безопасности при занятиях акробатического рок-н-ролла | Получить знания как вести себя на занятиях, форма одежды, требования к посещениям тренировок, за сколько до занятий приходить на занятия, в каком случае можно находиться в зале, что разрешено делать на занятиях и т.д. | 2 | 2 |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | 2 | 2 |
|  | Итого: |  | 14 | 14 |

**Практические занятия:**

**Общая и специальная физическая подготовка –**

**1 год обучения-100 часов**

**2 год обучения- 100 часов**

Основной задачей общей физической подготовки является укрепление   
здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основной задачей специальной физической подготовки является развитие   
специальных физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

**Развитие силы**

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют   
способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или   
сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

**Развитие общей выносливости**

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно   
выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной   
подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для   
осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

**Развитие гибкости**

Одним из важнейших физических качеств в акробатическом рок-н-ролле   
является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность   
движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при   
недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений,   
акробатических упражнений, входящих в программу акробатическом   
рок-н-ролле, для принятия позы во время выполнения акробатических элементов. Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических   
упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, и т.д. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах.

**Развитие координации**

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную   
работу отдельных групп мышц одновременно.

Координационные способности представляют собой функциональные   
возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие   
которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Координационные способности включают в себя: ориентацию   
в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным,   
силовым и временным параметрам.

*Способность к ориентированию в пространстве.*

Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно   
изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

**Развитие вестибулярной устойчивости (равновесие)**

Развитие вестибулярной устойчивости -способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз) осуществляется двумя основными путями: за счет специальных упражнений для совершенствования   
чувства равновесия в условиях, его затрудняющих, и раздельного   
совершенствования анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия   
(вестибулярного и двигательного).

**Развитие быстроты**

Быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена.

**Техническая подготовка**

**1 год обучения– 92 часа**

**2 год обучения-90 часов**

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий характерных для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок — н — ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические и акробатические элементы повышенной сложности. В целом процесс технической подготовки в акробатическом   
рок-н-ролле направлен на освоение: − техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций; − техники акробатических элементов; − техники взаимодействия в паре во время танцевания и исполнения акробатических элементов; − различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве — времени в разных фазах и ситуациях полета. Отличительной особенностью технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле является формирование точности и формы движений, взаимодействия и понимания между партнёрами, согласованности и чувства темпа во время исполнения акробатических элементов и демонстрации танцевальной программы, четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

1. Основной ход Основной ход — это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход 131 и конкурсной или прыжковый.

2. Основной ход на хобби-ходе Хобби рок-н-ролл — это название, которое   
подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца.

В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная   
сторона. Основной ход на конкурсном ходу (прыжковый рок-н-ролл) Конкурсный ход (прыжковый) — это скольжение опорной ноги (“слип”) во время исполнения   
другой ногой броска. Вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);   
суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

− Освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби- ходе Линия танца — это движение ног с определённой траекторией бросков и шагов. Танцевальные позиции: − открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе − закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби- ходе: (променад,   
позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро)

− простые танцевальные фигуры − танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). − (верхняя смена, нижняя смена, америкэн-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, брезель)

− сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе: − танцевальные фигуры,   
исполненные более чем на один основной ход − (шибетюр, тоннель, уиндмил,   
тоу-хил (корзиночка), многоножка

− разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу; Модификации конкурсного хода: − «французский крест»; − «швейцарский крест»;   
− «голландский ход»; − «квадрат»; − «переходы»; − диагонали (комбинация);   
− комбинация (хопов); − вертикальные прыжки при приземлении плие; − двойные броски; − «бабочка»; − комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;   
− комбинация поворотов и вращений; − продвижение и перемещение на основном ходу. Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами   
акробатики; Исполнение групповых конкурсных программ в категории   
«Формейшн».

**Хореографическая, акробатическая подготовка**

**1 год обучения– 100 часов**

**2 год обучения- 100 часов**

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле — это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки   
спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий   
хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством.   
У занимающихся хореографией формируется способность передавать   
движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные   
настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий   
и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развивается − «выворотность» ног; − гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных   
суставов; − координация движений; − вестибулярная устойчивость; − прыгучесть. Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения: − динамической осанки; − отталкивания ногами и приземления. Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить. Дефицит времени в подготовке   
спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов.   
 Урок хореографии в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь, практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием   
выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине является работа по первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция считается   
вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется. Добиваться такой «выворотности» в   
акробатическом рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н- ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной   
хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на   
голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным   
увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц. В процессе проведения классического экзерсиса следует   
придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений:   
1. батман тандю 2. деми и гранд плие 3. батман тандю 4. батман тандю жете 5. ронд де жамб партер 6. батман фондю 7. батман фрапе и пети батман 8. ронд де жамб ан лер 9. батман девелопе 10. гранд батман жете. Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике — это движения у станка, которые вырабатывают силу ног,   
«выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель   
народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и   
отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук,   
корпуса, головы, а также познакомиться с народной музыкой. Существует   
определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:   
1. Дэми и гран плие. 2. Батман тандю и батман тандю жете. 123 3. Рон дэ жамбпартэр и рондэпье. 4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка». 5. Батман фондю. 6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк. 7. Выстукивание   
в русском характере. 8. Батман девелопе. 9. Выстукивание в испанском характере. 10. Гран батман жете. 11. Пор дэ бра. При этом необходимо соблюдать следующие правила: 1) все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой   
(рукой) в ту и другую стороны; 2) движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине

Акробатическая подготовка Необходимость овладения сложными   
и разнообразными упражнениями акробатического рок - н - ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования   
к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического   
рок- н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать   
базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические   
качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов -   
основа для овладения современными и перспективными комбинациями   
в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из   
основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам   
и профилирующим соревновательным программам. Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов:

*Элементы полуакробатики:* Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен.   
Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед углом на руки. Сед на бедра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по полу. Полувиклер. Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка, Горизонт

*Элементы акробатики:* Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч. Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнера. Столик. Виклер. Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперед через партнера в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце. Сальто назад/вперед без контакта.

*Акробатика повышенной сложности:* Сальто с фуса, бетарини или из   
положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера. Сальто   
сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом. Твист. Бланж. Тодес с фуса и бетарини (передний, задний, «лесли»). Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом. Полтора пируэта назад. Полтора пируэта вперед. Щука. Двойной пируэт. Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт. Двойное сальто с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед, назад). Двойное сальто назад углом. Двойной твист. Пируэт сальто назад (винт заднее). Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним). Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя). Сальто вперед поворот сальто назад (вперед-назад).

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта**

**1 год обучения- 10 часов**

**2 год обучения- 10 часов**

* **Подвижные игры**

Эстафеты с предметами и без предметов

* Спортивные игры: Применение в играх элементов баскетбола, волейбола, футбола, водного поло.
* Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения- кроссовая подготовка, пробегание коротких   
отрезков на скорости с заданием, различные виды фитнеса с использованием   
степов, фитболов.

* **Плавание**

Проплывание отрезков на скорости. Проплывание дистанций на   
выносливость. Игры в водное поло, игры на воде.

**Соревновательная деятельность**

**1 год обучения– 10 часов**

**2 год обучения- 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

Участие обучающихся в соревнованиях: внутришкольных, городских, областных, участие в показательных выступлениях.

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**Промежуточная аттестация 1 год обучения**

**Промежуточная аттестация -**освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится, начиная 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень).

Формой **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Итоговая аттестация 2 год обучения**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» (углубленный уровень).

**Программа тестирования**

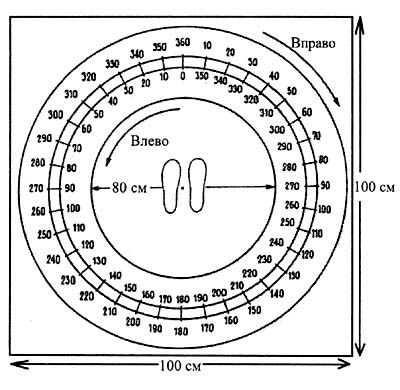
**1-2 года обучения:**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют   
10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую   
линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.   
Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Поворот вокруг своей оси из положения полуприседа. Измерения проводятся с помощью координациометра, т.е. измерителя координации. Координациометр состоит из деревянной платформы размером 1м2, в которую вписан круг диаметром 80 см. Этот круг для облегчения проведения исследований окрашен в черный цвет. В середине круга намечены его центр и контуры ступней. На окружности круга нанесено градусно-угловое деление.

Если это обороты влево, то на левой ступне исследуемого мелом рисуем линию, проходящую через середину пятки сзади ступни и между большим и следующим пальцем спереди ступни. После этого исследуемый становится на координациометр так, чтобы его левая и правая ступни находились на контурах ступней, нарисованных на платформе. После выполнения полуприседа исполняется быстрый вертикальный прыжок с максимальным вращением влево. Приземляясь на обе ноги, исследуемый оставляет след - отпечаток линии, нарисованной мелом на его ступне. По этой линии определяется величина вращения (оборота) в градусах.



- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- Наклон туловища вперёд из положения седа. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной   
линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной   
линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат   
фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев,   
с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами   
разметки до центровой линии. Результат записывается в (см.) и со знаком «-» и «+».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **10-12 лет** | | | **13-16 лет** | | | **17-18 лет** | | | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** | |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 8,8 | | 9,1 | 9,4 | |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 150 | 140 | 185 | 175 | 165 | 190 | | 180 | 170 | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 8 | | 6 | 4 | |
| Поворот вокруг своей оси из положения полуприседа (число оборотов в градусахº) | 441 – 460 | 421 – 440 | 400 – 420 | 491 – 510 | 471 – 490 | 450 – 470 | 540  -720 | | 491  – 510 | 471  – 490 | |
| Наклон туловища вперёд из положения седа (см) | 10 | 6 | 3 | 12 | 8 | 5 | 15 | | 12 | 7 | |
| **ДЕВУШКИ** | | **10-12 лет** | | | **13-16 лет** | | | **17-18 лет** | | | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | | | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | | | 10,0 |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 150 | 145 | 165 | 160 | 150 | 180 | 170 | | | 160 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 | 18 | 15 | | | 12 |
| Поворот вокруг своей оси из положения полу приседа (число оборотов в градусахº) | 411 – 430 | 391 – 410 | 370 – 390 | 461 – 480 | 441 – 460 | 420 – 440 | 491 – 510 | 471  –  490 | | | 450 – 470 |
| Наклон туловища вперёд из положения седа (см) | 14 | 11 | 8 | 18 | 15 | 10 | 20 | 18 | | | 15 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
| 1. | Станок хореографический- 1 шт. | 1. | Гимнастический зал- 1 шт. |
| 2. | Мат гимнастический- 10 шт. | 2. | Зал универсальный- 1 шт. |
| 3. | Обручи малые- 10 шт. | 3. | Бассейн большой- 1 шт. |
| 4. | Зеркала- 4 шт. | 4. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 5. | Лонжа- 1 шт. | 5. | Стадион универсальный- 1 шт. |
| 6. | Скакалка- 20 шт. | 6. | Музыкальный центр- 1 шт. |
| 7. | Скамейка гимнастическая- 7 шт. | 7. | Колонка с усилителями – 1 шт. |
| 8. | Мяч резиновый- 2 шт. |  |  |
| 9. | Палка гимнастическая- 6 шт. |  |  |
| 10. | Секундомер – 1 шт. |  |  |
| 11. | Гантели разновесовые- 5 пар. |  |  |
| 12. | Мяч набивной 1кг- 3 шт. |  |  |
| 13. | Мяч набивной 2 кг- 2 шт. |  |  |
| 14. | Стенка шведская- 1 шт. |  |  |
| 15. | Турник навесной- 1шт. |  |  |
| 16 | Утяжелители для ног, рук- 5 пар. |  |  |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Сериков Вячеслав Игоревич | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Высшая |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По  календарному  плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | -учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методика работы по программе:

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 959

6. Официальные правила акробатического рок-н-ролла 2021г.

**Методическая литература**

**Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка -Спорт, 2017 |
|  | Е.С.Крючек Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов- Спорт, 2018 |
|  | [Терехина Р., Медведева Е., Борисенко С., Федорова О., Крючек Е., Супрун А.](https://www.chitai-gorod.ru/books/authors/terekhina_r_medvedeva_ye_borisenko_s_fedorova_o_kryuchek_ye_suprun_a/) Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Акробатическая подготовка- Спорт, 2017 |
|  | Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. 2016. |
|  | Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки  акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2015г . |
|  | Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология/ Н.А.Красноперова-  М.:ВЛАДОС, 2016-215с |
|  | Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — М.: СУИ, 2017. — 398 c. |
|  | Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2018. - 156 с. |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям  физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2017. |
|  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова,  А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2017. - 359 с. |
|  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2015г. 208 с. |
|  | Артемьева Т. И. развитие личности и ее способности / Т. И. Артемьева. - М.: АСТ. 2017. - 164 с. |
|  | Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. -- СПб.: Питер, 2017. - 464 с. |
|  | Эдаева А. Ж. Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста, или как привить малышу культурно-гигиенические навыки. Журнал. Плюс до и после. №6. 2018. - С. 15 - 19. |

**Интернет- ресурсы:**

* rok-n-roll-video-urok.html
* <http://www.dance-league.com/>
* <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-akrobaticheskogo-roknrolla.html>
* https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf
* <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/15/teoriya-i-metodika-akrobaticheskogo-rok-n-rolla>
* http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-obucheniya-detey-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://multiurok.ru/files/razvitie-gigienicheskikh-znanii-i-ikh-znachenie.html>
* https://3gkb.by/informatsiya/stati/855-zdorovyj-obraz-zhizni-i-zakalivanie