**Цели и задачи:**

**Цели дисциплины:**

1. Создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно- спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности.

2. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления проф. образовательной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

3. Проводить пропагандистские и информационные компании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечение детей и молодежи к занятия спортом.

В результате освоения дисциплины акробатический рок-н-ролл, обучающийся должен:

- знать основы теории и методики обучения рок-н-роллу

- уметь проводить фрагменты урока общеобразовательных учреждениях на основе разработанного плана, конспекта

- владеть командным голосом, навыком организации и управления группой, навыком оказания помощи и страховки.

**Пример практических занятий по акробатическому рок-н-роллу:**

***Разминка***

Цель: сформировать умение владения телом в танце, добиться выполнения правильной работы мышц в основных движениях.

Разминка состоит из 3-х этапов:

1. разогрев мышц спортсмена перед выполнением упражнений.

2. изучение танцевальных фигур

3. отработка основной технике танца

***Основная часть занятия***

Цель: формирование правильного двигательного навыка исполнения упражнений, устойчивости, развитие пластичности и координации, добиться правильного выполнения упражнений, отработка танцевальной программы, закрепление методики исполнения движений, подготовка к выступлениям и соревнованиям.

***Общая Физическая Подготовка****:*

В состав ОФП входят силовые упражнения, направленные на развитие всех физических качеств занимающегося (сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость).

***Заключительная часть занятия, упражнения на восстановление организма, растяжка***.