

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

/название программы/

4 года

/срок освоения/

от 6 до 18 лет

/возраст обучающихся/

Разработчик: Санжар Е.Н., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» (далее – образовательная программа, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Образовательная программа **адресована** учащимся в возрасте от 6 до 18 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией и спортом.

Актуальность образовательной программы. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия танцевальными видами спорта становятся особенно актуальными.

Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной, предназначенной для соревнований, форме танца, берущей начало от линди хопа. Но, в отличие от линди хопа, акробатический рок-н-ролл - это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей только из девушек или женщин, и в группе, состоящей из пар юниоров или взрослых ("формейшн").

Акробатический рок-н-ролл представляет собой единство музыки, танцевальных движений, акробатики и является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности ребенка.

Это современный динамичный зрелищный парный танец с элементами акробатики, бытовой импровизированный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50-х г. XX в., отличается крайней экспрессивностью, хореографическими поддержками и нарочитой небрежностью по отношению к партнерше.

Акробатический рок-н-ролл, на сегодняшний день, является популярным и востребованным направлением работы с детьми и подростками. Характерной особенностью современного рок-н-ролла становится его резкое омоложение. Им стали заниматься с раннего детства. Обучаясь, дети имеют возможность заполнить свой досуг увлекательным делом, гармонично и разносторонне развиваться, что позволяет решать многие эмоциональные и личностные проблемы.

Образовательная программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей детей через развитие интереса к акробатическому рок-н-роллу, самовыражению его в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков.

Занятия акробатическим рок-н-роллом помогают учащимся овладеть навыками технической и ритмической основы танца, владению своим телом, пластикой, развивают чувство ритма, обучаются основами акробатики. Им предоставляются широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Учащиеся познакомятся с историей танцевальной культуры, научатся управлять собой, проявлять самостоятельность, самоконтроль, взаимодействовать с партнером и в группе, овладеют достаточной физической подготовленностью, а здоровая спортивная конкуренция способствует заинтересованности занимающихся, умению адаптироваться среди сверстников и в окружающем мире.

Образовательная программа разработана с учетом основных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2019 года № 687: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Подготовка к соревнованиям походит в соответствии с Правилами вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22.01.2018 № 50), которые разработаны на основе правил вида спорта "акробатический рок-н-ролл", утвержденных Всемирной конфедерацией рок-н-ролла (WRRC) (далее - Правила WRRC).

Уровень освоения образовательной программы – базовый.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Объём образовательной программы – 792 часа: 1 год – 144 часа, 2 год обучения – 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Срок освоения – 4 года.

Цель образовательной программы: создание условий для физического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивной жизненной позиции посредством систематических занятий акробатическим рок-н-роллом.

В ходе реализации образовательной программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития танцевальной культуры;
- сформировать базовую систему знаний, умений и навыков в области хореографии;
- обучить технике исполнения элементов акробатического рок-н-ролла;
- обучить выполнению танцевальных движений и элементов акробатики.
- познакомить с профессиональной терминологией;
- научить работать в паре и в коллективе;
- дать знания по психологии спорта и научить применять их на соревнованиях;
- способствовать формированию широкого круга двигательных умений и навыков;
- дать основы техники по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- предоставить возможность приобретения опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие

- развить скоростные качества, координацию, выносливость, вестибулярную устойчивость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, техническое мастерство
- развить двигательные способности через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, ловкость, произвольное мышечное расслабление.
- развить чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;
- развить мотивационно-волевые качества;
- развить коммуникативные навыки;
- развить артистические способности;
- развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- развитие навыка контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности;

Воспитательные

- воспитание волевых качеств личности: целеустремленность, самодисциплина, трудолюбие, ответственность, настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- формирование культуры здорового образа жизни, мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Одной из важнейших задач обучения по программе является создание творческого коллектива, решение которой в полной мере невозможно без взаимодействия с родителями учащихся. Вовлечение родителей в образовательный процесс, участие их в подготовке к участию детей в соревнованиях, в том числе изготовлении костюмов, реквизита, проведение совместных мероприятий, вовлечение их в социально-значимую деятельность дают возможность детям почувствовать заинтересованность родителей в их творческой деятельности, повышает значимость занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы:

Личностные

- будут проявлять: целеустремленность, самодисциплину, трудолюбие, ответственность, настойчивость в достижении поставленных целей;
- будут иметь личностные психологические и морально-волевые качества, необходимые для занятий спортом;
- будут демонстрировать высокие спортивные результаты на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- будут иметь высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- будут сформированы скоростные качества, координация, выносливость, вестибулярную устойчивость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, техническое мастерство;
- разовьет двигательные способности через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, ловкость, произвольное мышечное расслабление.
- будет развито чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;
- разовьет коммуникативные навыки, артистические способности;
- разовьет уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- разовьет навыка контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности;
- будет иметь устойчивый интерес к занятиям спортом.

Предметные:

- будет знать историю возникновения и развития танцевальной культуры;
- будет владеть базовой системой знаний, умений и навыков в области хореографии;
- будет владеть техникой исполнения элементов акробатического рок-н-ролла;
- сможет выполнять танцевальные движения и элементы акробатики.
- будет использовать профессиональную терминологию;
- будет уметь работать в паре и в коллективе;
- будет применять знания по психологии на соревнованиях;
- будет иметь сформированный широкий круг двигательных умений и навыков;
- будет знать основы техники по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

- повысит уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретет опыт и достигнет стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- приобретет навыки осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

При изучении отдельных тем возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Особенности реализации образовательной программы:

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности во время занятий, по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

На занятиях акробатическим рок-н-роллом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительное статическое мышечное усилие;
- неточное не координированное выполнение технического действия;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной подготовки;
- отсутствие навыков страховки при выполнении акробатики.
- скользкое покрытие

Педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

За 10-15 минут до выполнения основного хода обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на связочный и мышечный аппаратного, голеностопные, коленные суставы.

Строго соблюдать дистанцию.

Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для данного вида спорта приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

Условия набора и формирования групп.

В группы 1 года обучения набираются дети преимущественно 6-9 лет. При зачислении учитывается физическая подготовленность обучающихся, так как занятия предполагают большую физическую нагрузку уже на начальном этапе обучения.

Таблица. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта акробатический рок-н-ролл

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения: 2 - значительное влияние; 1 - среднее влияние.

При переходе с базового уровня обучения на углубленный уровень, учащиеся сдают нормативы, результаты которых учитываются при переводе на следующий уровень обучения.

На второй и последующие годы обучения могут быть приняты учащиеся, имеющие соответствующую знания, умения и навыки. Прием осуществляется по результатам просмотра выполнения упражнений и собеседования.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Состав групп формируется по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Формы организации и проведения занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам и/или индивидуально.

Внеаудиторные занятия проводятся вне стен учреждения (выезды, экскурсии, квесты и т.п.), как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовка к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию. Внеаудиторные занятия могут быть в рамках часов учебного плана, так и сверх его часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на 3-4 годах обучения.

Формы проведения занятий: учебное занятие, репетиция, сводная репетиция, соревнования, концерт, творческая встреча, мастер-класс.

Каждая возрастная группа имеет свой репертуар и свое название: «Little Lady» (только девушки 10-14 лет), «Форвард» (пары юноши и девушки 12-15 лет), «Lady» (девушки-юниорки 15-18 лет), «Формейшн-микст» (пары юниоры и юниорки 15-18 лет).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта акробатический рок-н-ролл осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основной формой организации освоения практических навыков является групповое тренировочное занятие, проводимое под руководством педагога.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности учащихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют нормативы.

Материально-техническое оснащение:

Для реализации образовательной программы необходимы: зал из расчета 2-3 м² на человека, пригодный для занятий акробатикой пол (половое покрытие); видео и аудиотехника; специальное оборудование (маты, зеркала, Станок хореографический), скакалки, обручи; комплекты костюмов для выступлений.

Форма для занятий в зале: чешки или легкие кроссовки; футболка или майка; спортивные брюки или леггинсы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ промежуточной аттестации |
|-------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 36 | 4 | 32 | Практические задания |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Практические задания |
| 4. | Техническая подготовка (базовая) | 12 | 1 | 11 | |
| 5. | Хореография | 30 | 2 | 28 | Показ |
| 6 | Танцевальная техника. Базовые фигуры и комбинации | 18 | 2 | 16 | Практические задания |
| 7. | Акробатика | 18 | 2 | 16 | Практические задания |
| 8. | Соревнования | 6 | 1 | 5 | Сдача нормативов |
| 9. | Контрольные занятия | 2 | 0 | 2 | Показательные выступления, сдача нормативов. |
| 10. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | |
| | ИТОГО | 144 | 15 | 129 | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ промежуточной аттестации |
|-------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 52 | 6 | 46 | Практические задания |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 4 | 32 | Практические задания |
| 4. | Техническая подготовка (базовая) | 12 | 1 | 11 | |
| 5. | Хореография | 36 | 2 | 34 | Показ |
| 6 | Акробатика | 30 | 2 | 28 | Практические задания |
| 7. | Танцевальная техника. Базовые фигуры и комбинации | 38 | 2 | 36 | Практические задания |
| 8. | Соревнования | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных нормативов |
| 9. | Контрольные занятия | 3 | 0 | 3 | Показательные выступления, сдача нормативов. |
| 10. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | |
| | ИТОГО | 216 | 19 | 197 | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ промежуточной аттестации |
|----------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 36 | 3 | 33 | Практические задания |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 51 | 3 | 48 | Практические задания |
| 4. | Хореография | 18 | 2 | 16 | Показ |
| 5. | Акробатика | 36 | 2 | 34 | Практические задания |
| 6. | Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла. | 52 | 2 | 50 | Практические задания |
| 7. | Инструкторская и судейская практика. Соревнования. | 14 | 4 | 10 | Опрос. Выступления |
| 8. | Контрольные занятия | 6 | 0 | 6 | Показательные выступления, сдача нормативов. |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | |
| | ИТОГО | 216 | 17 | 199 | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 36 | 3 | 33 | Практические задания |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 51 | 3 | 48 | Практические задания |
| 4. | Хореография | 18 | 2 | 16 | Показ |
| 5. | Акробатика | 36 | 2 | 34 | Практические задания |
| 6. | Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла. | 52 | 2 | 50 | Практические задания |
| 7. | Инструкторская и судейская практика. Соревнования. | 14 | 4 | 10 | Опрос, сдача нормативов |
| 8. | Контрольные занятия | 6 | 0 | 6 | Показательные выступления, сдача нормативов. |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | |
| | ИТОГО | 216 | 17 | 199 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» 1 год обучения

Основная цель тренировки на данном этапе – осуществление физической и координационной подготовки к выполнению профилирующих движений рок-н-ролла и простейших акробатических элементов.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- обучение выполнению танцевальных движений и элементов акробатики;
- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
- освоение простейших элементов хореографии;
- формирование музыкально-двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

Развивающие

- развитие скоростных качеств, координации, общей и силовой выносливости, вестибулярной устойчивости, гибкости, скоростно-силовых качеств, силы и быстроты;
- развитие «культуры движений», межмышечной координации, двигательной памяти, артистических способностей;
- развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма занимающихся.
- формирование правильной динамической осанки.

Воспитательные

- создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание соревновательных качеств, применительно к акробатическому рок-н-роллу.
- воспитание интереса и потребности к регулярным занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Рок-н-ролл - танец или спорт? Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда.

Практика. Выполнение упражнений для определения уровня физического развития и подготовки обучающихся.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Требования к спортивной форме. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Границы площадки, углы, середина, центр.

Практика. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Упражнения со скакалками, мячами, обручами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, для мышц туловища, ног. Ходьба и бег.

Подвижные и спортивные игры для развития быстроты и ловкости: Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (мячи, и др.).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Кровообращение, дыхание, нервная система.

Практика:

- упражнения для развития координации движений,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклон вперед, мост из положения лёжа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лёжа);
- упражнения для развития быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа подтягивания в висе лёжа и в висе, поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Прыжки в упоре лёжа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лёжа до касания пола за головой и лёжа на возвышении);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

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».

Сдача контрольных нормативов

Упражнения: поднимание ног на шведской стенке до уровня 90 градусов, отжимания, «пистолетики», мальчишеское подтягивания, девочкам «щучки», поднимание спины с прямыми руками.

4. Хореография.

Теория. Понятия: «правильная осанка», «постановка корпуса», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах». Виды базовых танцевальных элементов и правила их исполнения.

Характер музыки. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные, слабые доли такта, акцент. Варианты музыкального сопровождения.

Темп, сильные и слабые доли, счет. Музыкальная динамика и динамические оттенки.

Практика:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощенных условиях (отдельные движения);
- элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);
- элементы историко-бытовых танца: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.:
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- простейшие прыжки;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

5. Техническая подготовка (базовая)

Теория. Основной ход акробатического рок-н-ролла. Динамическая осанка.

Практика. Отработка основного хода. Упражнения на развитие динамической осанки. Отработка техники отталкивания ногами (прыжок), техники приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории и сложности. Отработка перемещения по площадке относительно друг друга и выполнения при этом парных танцевальных фигур, умения во время исполнения программы «держат площадку» (исполнять соревновательную

программу с минимальным продвижением по площадке, т.е. исполнять программу на одном месте).

Упражнения для развития внутримышечной координации, способности напрягать и расслаблять необходимые группы мышц, только в нужный момент;

Выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе; вариативность техники основного хода.

Освоение прямой осанки с различными положениями рук.

Выполнение упражнений с изменением направления действия внешних сил. Медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Упражнения формирования навыка отталкивания ногами:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Задания должны последовательно усложняться.

б. Танцевальная техника. Базовые фигуры и комбинации.

Теория. Истоки рок-н-ролла, особенности, терминология, правила исполнения. Основы исполнения акробатического рок-н-ролла. Элементы техники танцевания: резкость, музыкальность, легкость, четкость. Хобби-ход.

Практика: Ритмический шаг, ритмический бег, подскоки, приставные шаги, многоскоки, шаг польки, хобби-ход (основной ход рок-н-ролла – основное движение в ногах – без исполнения пружинящего движения в голеностопе – «шпрунгшритта»).

Последовательно изучаются:

- основной ход «хобби- ходе»;
- повороты на месте на 180° на «хобби- ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180 ° на «хобби- ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);
- повороты на месте на 180 ° на «хобби- ходе» после броска 1-2 (вправо, влево);
- повороты в продвижении на «хобби- ходе» 90° после броска на 1-2 (вправо, влево);
- «танцевание» в паре на «хобби- ходе» по линиям танца;
- ведение в паре на «хобби- ходе» (работа рук в паре);
- открытая позиция на «хобби- ходе»;
- закрытые позиции на «хобби- ходе» (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на «хобби- ходе» (верхняя смена, нижняя смена американ – спин, теневая позиция, флирт, брезель) ;
- сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил);
- составление и исполнение программ по «Е» классу на «хобби-ходе»;
- основной ход на конкурсном ходу.

Подготовка в паре:

Правильная постановка обучающихся в парах: положение корпуса, контакт в руках, подходы (подведение) и отходы партнеров друг к (от) другу, положение свободной руки, открытые, закрытые и лицевые позиции.

Изучаются смены, базовые танцевальные фигуры в паре. Закладываются принципы исполнения эстрад (дорожек; танцевальных фигур, исполняемых без хобби-хода/основного хода) без контакта на месте и с перемещением.

Изучаемые смены – перемещения партнеров относительно друг друга в контакте в руках или без (смены мест партнеров): верхняя и нижняя смена; променады с опорой на плечо и на бедро (в разных ракурсах); обводки через променад с опорой на плечо и верхнюю смену; ворота простые и двойные, туннель.

Разучивание простых и сложных танцевальных фигур, и позиций на конкурсном ходу.

7. Акробатика

Теория. История развития акробатики. Основные термины. Названия основных танцевальных и акробатических элементов, базовые понятия.

Практика. Простейшие упражнения должны осваиваться с учетом дидактических принципов в указанной последовательности:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- стойка на голове и руках.

Упражнения, выполняемые индивидуально: группировка стоя, сидя, лежа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками, стойка на 3-х точках (голове и руках); мост; шпагаты.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, – мост; полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

При наличии возможности, в качестве элемента подготовки используется батутная подготовка: прыжки вверх с различными положениями рук (внизу, вверху, на поясе); повороты на 180 и 360 градусов; седы.

Парная акробатическая подготовка: упражнения: из упора сидя на голеньях 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.

8. Соревнования

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

Практика. Участие в соревнованиях. Анализ выступлений.

9. Контрольные занятия

Практика. показательные выступления или соревнования: последовательное исполнение комбинаций выученных смен и эстрад отдельно и в паре.

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.

10. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов 1-го года обучения.

Примерный репертуар: «Бабочки»; «Бременские музыканты»; «Восток»; «Гусары»; «Кнопки»; «Лапки»; «Латина»; «Лешие»; «Money-money»; «Пистолетики»; «Стиляги»; «Степ-топ»; «Зажигалки»; «Веселый рок-н-ролл»; «Джунгли».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы 1-го года обучения:

Личностные:

- разовьют потребность к здоровому образу жизни, к занятиям спортом;
- разовьют наличие устойчивого интереса к акробатическому рок-н-роллу;

- 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.

Метапредметные:

- будут иметь представление о двигательных функциях тела;
- овладеют простыми навыками двигательной координации и памяти;
- овладеют навыками постановки корпуса (держат осанку);
- смогут самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ;

Предметные:

- узнают историю возникновения танцевального искусства, рок-н-ролла;
- узнают понятие «ритм»; «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- узнают основные понятия и термины в области хореографии и аэробики;
- узнают правила выполнения элементов хореографии;
- узнают основы хореографии и актерского мастерства;
- узнают разновидности основного хода, основные элементы рок-н-ролла;
- узнают простые музыкальные размеры 2\4,4\4 и владеет ритмическим рисунком исполнения движений;
- узнают навыки комбинированных движений;
- овладеют навыками постановки корпуса (держат осанку);
- научатся танцевать основные базовые фигуры рок-н-ролла, основной ход, танцевальные композиции;
- научатся выполнять акробатические элементы.
- получают базовую хореографическую подготовку - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- освоят бросок ноги - в сильную долю (на счет «раз», «три», «пять»); постановка ноги - в слабую долю (на счет «два», «четыре», «шесть»).
- научатся понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп)
- освоят базовые элементы акробатического рок-н-ролла: хобби-ход без партнера, основной ход без партнера.
- разучат базовые движения различными частями тела со сменой позиций рук и ног.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл»
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- сформировать базовую систему знаний, умений и навыков в области хореографии;
- обучить технике исполнения элементов акробатического рок-н-ролла;
- познакомить с профессиональной терминологией;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций и физических упражнений;
- научить работать в паре и в коллективе;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.
- научить правильно воспринимать музыку, определять темп музыки, различать сильные и слабые доли такта,
- познакомить с основными положениями Правил соревнований;
- научить выполнять танцевальные движения четко под музыку, передавать в движении ее содержание.

Развивающие:

- развить двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- развить психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;
- развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества личности такие как, целеустремленность, самодисциплина, трудолюбие, ответственность и творческая активность;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, научить содержательно проводить свое свободное время.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда. История развитие акробатического рок-н-ролла.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Правильная осанка. Профилактика нарушений осанки. Понятие о гигиене. Общие сведения о строении организма человека. Основы здорового образа жизни. Разновидности ходьбы Способы построений и перестроений.

Практика.

Строевые упражнения. Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м), бег на скорость (20-30 м). Кросс 400 м. Прыжки в длину с места и с разбега.

Упражнения на координацию движений: упражнения на гимнастической лавочке, бег 2 двойных 4 на каждый счет вкл. руки и др.

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 со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером.

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки.

Практика.

Упражнения для развития координации движения (на гимнастической стенке и скамейке, лазание по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);

Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90° и выше, удерживание положение виса углом на 90° и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

Упражнения для развития гибкости подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

4. Хореография.

Теория. История возникновения и развития хореографии. Роль и значение музыки в акробатическом рок-н-ролле.

Практика: Экзерсис у палки (все упражнения выполняются лицом к станку); партерная гимнастика; экзерсис на середине зала; повороты на месте; повороты по диагонали; растяжки.

Элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощенных условиях (отдельные движения); элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги); элементы историко-бытовых танца: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т.д.:

- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками и т.д.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- простейшие прыжки;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

Рекомендуемые танцевальные движения:

- Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).
- Шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).
- Сочетание шага «польки» с шагом «галопа».
- Шаг польки в продвижении назад и в повороте на месте.
- «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу).
- «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок).
- «Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

5. Техническая подготовка (базовая)

Теория. Динамическая осанка. Комплекс упражнений для формирования навыка стойки на руках.

Практика. Отработка точности дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления; мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, степень свободы при выполнении амплитудных движений; рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры; мягкость и бесшумность постановки ног.

Выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе; вариативность техники основного хода.

Отработка динамической осанки: положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая).

Формирование динамической осанки: положение «согнувшись».

Формирование динамической осанки: положение в группировке и полугруппировке.

Выполнение упражнений с изменением направления действия внешних сил. Медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Упражнения формирования навыка отталкивания ногами:

- прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Работа над формированием специфических базовых навыков: навык стойки на руках; навык отталкивания руками; навыки вращения.

Задания должны последовательно усложняться.

6. Танцевальная техника. Базовые фигуры и комбинации.

Теория. Танцевальные позиции. Конкурсный ход. Конкурсная программа. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Разучивание танцевальных позиций: 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.

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 с элементами акробатики;
- продвижение и перемещение на основном ходу.

Исполнение конкурсных программ на основном ходу с элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшин».

Для тренировок отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Хобби-ход, променад, выход в открытую позицию, америкэн спин, хобби –ход.
2. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби-ход, смена мест.
3. Хобби-ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест и т.д.
4. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.
5. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, хобби-ход.
6. Хобби-ход в позиции «корзиночки», уиндмил, смена мест.
7. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хоббит-ход.
8. Хобби-ход в открытой позиции, пол-поворота влево или в право для партнёрши, в открытую позицию.
9. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хобби-ход, америкэн спин.

Индивидуальная подготовка.

закрепление основ исполнения хобби-хода и изучается исполнение основного хода рок-н-ролла, основанного на исполнении пружинящего движения в голеностопе («шпрунгшритте»).

Подводящими движениями для изучения основного хода являются: пружинка на двух ногах, со сменой ног, двойная пружинка; пробежка на месте и с перемещениями, «кики» (броски на каждый счет).

Базовые вариации основного хода для изучения на этом этапе: слипы, пяточки, твист, цыплячий ход, броски по диагонали, проезды (выпады).

Продвижения (вперед, назад, вправо, влево) и повороты (на 90, 180 и 360 градусов) на основном ходе: на пружинке, на поджимах, на бросках.

Основной ход и его вариации под счет, в пол-темпа музыки, в полный темп музыки. Итогом обучения является четкое исполнение всех движений в музыкальный темп – 46 тактов в минуту (46 bpm).

Подготовка в паре.

Закрепление исполнения базовых смен в паре, изучение различных вариаций базовых смен на хобби-ходе. Изучение вариаций базовых смен: верхняя смена с доворотом в открытую позицию; флирт, бритцел, шибитур, америкэн-спин.

Подготовка программы.

7. Акробатика

Теория. Профессионально-сленговые термины.

Практика. Освоение следующих профилирующих полу акробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые термины): 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, полувиклер, прыжок через руку, тарелка, качели, свечка, горизонт.

Разучивание акробатических упражнений:

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках;
- переворот в сторону (колесо).

Двигательные задания (игры на формирование базовых навыков, лежащих в основе безопасного и качественного освоения техники профилирующих акробатических упражнений:

Индивидуальная акробатическая подготовка

Разучивание упражнения: прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на руках, колесо, колесо с поворотом; мост-встать.

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямится; из положения лежа на животе – упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклон назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямится, пережат в сторону, прогнуться руки вверх – в стороны.

Парная акробатическая подготовка.

Разучивание полуакробатических и акробатических элементы III категории сложности: лассо, по-лассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени. Подводящие упражнения: спрыгивания и напрыгивания на возвышения, спрыгивания в отскок, спрыгивания с возвышения с удержанием партнером партнерши при приземлении; отталкивания вверх (толчок) на счет «1», на счет «5».

8. Соревнования

Теория. Основные правила соревнований. Категории участников, возрастные требования. Требования к программам, к исполнению акробатических элементов. Общие правила поведения на соревнованиях. Порядок выступления и определение результатов соревнований. Расположение пар на площадке.

Практика. Участие в соревнованиях. Анализ выступлений.

9. Контрольные занятия

Практика. Показательные выступления, сдача нормативов.

10. Итоговое занятие

Практика. Демонстрация изученных композиций.

Примерный репертуар: «Куколки»; «Цирк»; «Летчики»; «Разбойники», Алжир»; «Морячки»; «Мультишки»; «Призрак»; «Пятый элемент»; «Радуга»; «Рок»; «Гаркан»; «Чили – Чача»; «Бурлеск»; «Верка Сердючка»; «Добро и зло»; «Диско»; «Кабаре»; «Огонь»; «101 далматинец»; «Разбойники»; «Цветочки».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы 2-го года обучения:

Личностные:

- разовьет коммуникативные навыки.
- будет проявлять целеустремленность, самодисциплину, трудолюбие, ответственность и творческую активность, культуру общения в коллективе;
- приобретет опыт выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;
- будет иметь потребность в здоровом образе жизни, содержательно проводить свое свободное время.

Метапредметные:

- разовьет двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- разовьет психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- разовьет чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;

Предметные:

- будет иметь систему знаний, умений и навыков в области хореографии;
- будет владеть техникой исполнения элементов акробатического рок-н-ролла;
- будет владеть профессиональной терминологией;
- будут сформированы навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций и физических упражнений;
- будет уметь работать в паре и в коллективе;
- сможет демонстрировать свои достижения зрителю;
- будет знать основные положения Правил соревнований;
- сможет правильно воспринимать музыку, определять темп музыки, различать сильные и слабые доли такта,
- сможет выполнять танцевальные движения четко под музыку, передавать в движении ее содержание.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл» 3 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- развивать способность находить ошибки в выступлениях и умение их исправлять;
- овладение техникой танцевания акробатического рок-н-ролла;
- совершенствование общих, специальных физических (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы) и волевых качеств;
- знакомство с Правилами соревнований;
- познакомить с профессиональной терминологией;
- научить применять на соревнованиях знания по психологии спорта.
- разучивание более сложных акробатических упражнений, направленных на закладывание основ исполнения акробатических элементов в рок-н-ролле.
- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки;

Развивающие:

- приобретение опыта в организации и проведении соревнований, в судействе соревнований в качестве помощника секретаря или в роли ведущего турнира.
- развивать двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;
- развивать коммуникативные навыки;
- сформировать навык самоконтроля над эмоциональным состоянием.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества личности такие как, целеустремленность, самодисциплина, трудолюбие, ответственность и творческая активность;
- сформировать навыки выступления на соревнованиях;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, научить содержательно проводить свое свободное время.

СОДЕРЖАНИЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Травматизм, причины, предупреждение травм. Координация. Правила (техника) выполнения упражнений.

Практика.

Легкоатлетические упражнения: бег 30,60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

Упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т.д);

Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности "мостов". шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса)

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной форме. Утомление, переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Практика.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Увеличение нагрузки при большой интенсивности: укороченные двусторонние подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Шпагат прямой, правый, левый ноги на полу; шпагаты – одна нога лежит на возвышении. Шпагат опираясь ногой о рейку гимнастической стенки на уровне головы. Шпагат прямой и поворот вправо и влево.

Поднимание прямой ноги (стоя у гимнастической стенки или хореографического станка и опираясь о нее руками, свободная рука по поясе) вперед, в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена); тоже с утяжелителями. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание) хватом сверху, обратным хватом. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (отжимание) узким хватом (локти вдоль корпуса), широким хватом ладони вперед, вывернуты вовнутрь.

Сгибание и разгибание туловища (пресс) сидя и лежа на спине на полу, ноги закреплены; тоже самое с поворотом корпуса вправо (левый локоть к правому колену) и влево.

Поднимание согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 900 и выше.

Лежа на бедрах на возвышении (гимнастическая скамейка, конь, т.п.) ноги закреплены или удерживаются партнером, руки над головой – поднимание (прогиб) и опускание туловища; тоже с поворотом при поднимании туловища вправо и влево; тоже с утяжелителями.

Упражнения для расслабления. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц. Упражнения типа: «падающие» руки, туловище; «подкашивающиеся» ноги; пение и улыбка во время выполнения тяжелых упражнений.

4. Хореография

Теория. Профилирующие элементы

Теория. Разучивание профилирующих элементов, ключевых движений: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи. Совершенствование техники основного хода. Освоение комбинации вращений: одно, полтора, два (вправо, влево).

- партерная хореография (на полу);
- подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворота на одной и двух ногах.

5. Акробатика:

Теория. Положение корпуса партнеров при исполнении акробатических элементов. Морально-волевая подготовка спортсмена. Значение волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Практика.

Практика: равновесия – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями ног и рук; перевороты вперед и назад на две ноги, на одну ногу; стойки на руках с поворотом, стойки на локтях, стойки на руках с отталкиванием от пола, стойка на руках – кувырок вперед; шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу; рондат; спичаг из положения стоя ноги врозь.

Парная акробатическая подготовка.

Разучивание входов и выходов на (из) акробатических элементов на конкурсном ходу акробатического рок-н-ролла.

Изучение полуакробатических элементов II и I категорий сложности: седы на бедра; колодец; бомбочка; вертушка; свечка; прыжок через руку; тарелка; качели. Разучивание акробатических элементов III категории сложности: мюнхен, переворот через плечо, переворот через руку, детское сальто.

Составление комбинации из полуакробатических фигур различных категорий сложности.

прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаки»;
- переворот в сторону (колесо);
- перевороты на одну две ноги.

6. Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла.

Теория. Верхняя смена. Нижняя смена. Дамонсоло. Америкен спин. Вращение с помощью партнера. Двойное вращение в паре. Смены с помощью партнера, самостоятельно. Заходы на элементы. Линейные перестроения.

Практика. Танцевальные движения, на базе которого основываются все танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле. «Кик», «Кик-болченч». Французский, английский, скрестный, на прямых ногах, на согнутых ногах, с двойными киками, с вращениями. Разучивание танцевальных движений.

Индивидуальная подготовка.

Закрепление изученных модификаций основного хода. Разучивание технической разминки, включающей в себя основные шаги и модификации основного хода акробатического рок-н-ролла, сложно-координационные движения и прыжки в темпе 47-48 тактов в минуту.

Подготовка в паре.

Закрепление исполнения танцевальных фигур с вращениями, разучивание сложных танцевальных фигур: верхнее вращение партнерши на 360°; соло-вращение партнеров; дабл-соло; двойные воротца; двойной американ-спин; носок-пятка; многоножка.

Подготовка программы для финальных пар индивидуально и под конкретную фонограмму.

7. Инструкторская и судейская практика. Соревнования.

Теория. Физическая культура и спорт в России.

Морально-волевая и эстетическая подготовка. Поведение юного спортсмена. Спортивная честь.

Правила соревнований. Понятие отборочных туров и правила их проведения.

Определение результатов соревнований – скейтинг-система. Судейство программ. Понятие календаря соревнований.

Практика.

Инструкторская практика. Составлений программы соревнований. Определение результатов. Анализ выступлений, развитие способности находить ошибки и умения их исправлять.

Судейская практика. Изучение правил соревнований: соревновательные категории, требований к программам, возрасту, порядок проведения отборочных туров.

Привлечение учащихся к работе во время соревнований в качестве секретарей и помощников.

8. Контрольные занятия

Практика. Показательные выступления, сдача нормативов.

9. Итоговое занятие

Практика. Демонстрация изученных композиций.

Примерный репертуар: «Бяки-Буки»; «Марионетки»; «Испания»; «Гонщики», «Джаз - модерн», «День и ночь», «Диско – бой», «Латина», «Летучие мыши», «Монро», «Про любовь», «Хава Нагила», «Элвис Пресли», Формейшн – «Форвард» (пары девушки и юноши), «Диско - партизаны», «Буратино», «Бяки - Буки», «Мафия», «Милитари», «Мушкетеры», «Охотники за привидениями», «Спецназ», «Шаг вперед».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы 3-го года обучения:

Личностные:

- будут проявлять целеустремленность, самодисциплину, трудолюбие, ответственность и творческую активность;
- укрепят навык выступления на соревнованиях;
- будут иметь потребность в здоровом образе жизни, содержательно проводить свое свободное время.

Метапредметные:

- Разовьют двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- разовьют психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- разовьют чувство ритма, музыкальный слух, артистические способности, творческое воображение и фантазию;
- разовьют коммуникативные навыки;
- будут осуществлять самоконтроль над эмоциональным состоянием;
- расширят опыт в организации и проведении соревнований, в судействе соревнований в качестве помощника секретаря или в роли ведущего турнира;

Предметные:

- научатся находить ошибки в выступлениях и умение их исправлять;
- овладеют техникой танцевания акробатического рок-н-ролла;
- усовершенствуют общие, специальные, физические (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, сила) и волевые качества;
- будут знать основные требования Правил соревнований;
- будут использовать профессиональную терминологию;
- будут применять на соревнованиях знания по психологии спорта.
- разучат более сложные акробатические упражнения, направленные на закладывание основ исполнения акробатических элементов в рок-н-ролле;
- повысят уровень общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатический рок-н-ролл»
4 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- освоение разновидности профилирующих хореографических элементов, научить выполнять их в различных соединениях.
- совершенствование техники основного хода;
- составление и освоение программы в категории ‘В’ и ‘А’ класс- микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда I взрослый);
- составление и освоение программы в категории формейшн ‘юниоры и юниорки’;
- совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории ‘формейшн’.
- научить приемам страховки при выполнении акробатических элементов;
- научить самостоятельному ведению учета тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов, тестирований, анализу выступления в соревнованиях
- изучение правил соревнований: скейтинг-система, штрафные санкции и т.д.;
- обеспечение возможности работы учащимся на соревнованиях в качестве секретаря, помощника судьи, ведущего.

Развивающие:

- развитие психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- формирование навыка самоконтроля над эмоциональным состоянием.
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсмена;

Воспитательные:

- развитие волевые качества личности такие как, целеустремленность, самодисциплина, трудолюбие, ответственность и творческая активность;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние физических нагрузок на организм человека. Способы саморегуляции и самоконтроля. Сила и режим работы мышц. Скоростно-силовые качества человека. Правила (техника) выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища-наклоны и повороты из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте.

Упражнения для совершенствования функции равновесия.

Легкоатлетические упражнения: бег 30,60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов, нормы потребления. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Двигательный режим спортсмена. Общий режим дня. Оказание первой доврачебной помощи. Ушибы, растяжения, вывихи, раны и их разновидности, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести.

Упражнения для развития ловкости. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений: ходьба и бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады, прыжки в разных направлениях), с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, с удержанием предмета на голове (мяч, книга).

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Упражнения для развития гибкости. Пружинистые сгибания и разгибания, вращения в разных позициях и положениях, эти же упражнения, но с применением небольших отягощений или с партнером. Наклоны вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 5-10 секунд; то же – ноги вместе. Мост из положения лежа. Лежа на спине – поднятие ног и касание носками пола за головой. В упоре стоя, ноги врозь (широко) – повороты туловища с касанием бедром пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко) – «лягушка».

Полушпагат на левую и правую ногу. Шпагат прямой, правый, левый.

Упражнения для развития силы. Сгибание и выпрямление рук в висе (подтягивание), в упоре (отжимание). Поднятие прямых ног на 450 из положения лежа. Поднятие согнутых и прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 900 и выше, и удержание. Из положения сидя (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела; то же в висе.

4. Хореография.

Теория. Этюд. Импровизация. Стили и направления современного танца.

Практика: Разучивание разновидностей профилирующих хореографических элементов, выполнение их в различных соединениях:

- партерная хореография (на полу);
- подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворота на одной и двух ногах.

Разучивание движений и комбинаций на основе новых стилей и направлений. Составление этюдов, создание импровизацией. Комбинации в партере - комбинации на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Создание и исполнение танцевальных комбинаций в стиле различных направлений современного спортивного танца.

5. Акробатика.

Теория. Стойки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Приемы страховки при выполнении акробатических элементов.

Практика. Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; “спичаги” из упора стоя согнувшись, седа.

Акробатические упражнения (для девочек):

- из седа кувырок назад;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках;
- сальто вперед с мостика или трамплина;

- то же в переход на рондат;
 - примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.
- Акробатические упражнения (для мальчиков)
- темповые упражнения на поднятие тяжести;
 - жимовые упражнения с отягощением и без отягощения.

6. Техническая подготовка. Танцевание рок-н-ролла.

Теория. Конкурсный ход. Конкурсная программа. Сложно-координационные движения, техника безопасности при их выполнении. Вариации.

Практика.

- совершенствование техники основного хода;
- составление и освоение программы в категории "В" и "А" класс-микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда I взрослый);
- составление и освоение программы в категории формейшн "юниоры и юниорки";
- совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории "формейшн".

Индивидуальная подготовка.

Закрепление основы исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла. Перевод всего технического материала, на базу конкурсного (основного) хода рок-н-ролла.

Разучиваются модификации основного хода и сложно-координационные движения: броски в диагонали простые, диагонали со степом (с точкой), диагонали с двумя степенями (с 2-я точками); французский двойной бросок, французский крест, полукрест; вертикальные прыжки, боковые прыжки, переходы, хопы; голландский ход, швейцарский ход.

Разучивание вращений. Комбинации: вращение на 360 градусов на счет «и1и2» вправо и влево, на счет «и3и4» – бросок («кик-степ»); на счет «и1и2» – бросок («кик-степ»), на счет «и3и4» – вращение на 360 градусов вправо и влево; два вращения на счет «и1и2» и «и3и4» со сменой ног вправо и влево.

Основной ход и его вариации под счет, отработка в пол-темпа музыки и в полный темп музыки. Занятия под музыку осуществляются в музыкальный темп — от 45 до 49 тактов в минуту (45-48 bpm).

Подготовка в паре.

Закрепляется исполнение базовых танцевальных фигур и их модификаций в паре в полный темп музыки.

Разучиваются более сложные танцевальные фигуры: верхнее вращение партнерши на 180°; нижнее вращение партнерши на 270°; вращение обоих партнеров на нижней смене на 90°+180°; воротца.

Подготовка конкурсных программ. В основе исполнения программ лежит учебно-тренировочная композиция на конкурсном ходу с классической работой руки в темпе 47 тактов в минуту.

7. Инструкторская и судейская практика. Соревнования.

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования в акробатическом рок-н-ролле. Выступления спортсменов на российских и международных соревнованиях и их результаты. Правила соревнований: скейтинг-система, штрафные санкции и т.д. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов, тестирований, анализ выступления в соревнованиях.

Правила вида спорта "акробатический рок-н-ролл". Всемирная конфедерация рок-н-ролла (WRRC). Участники соревнований. Спортивные дисциплины пар и групп. Требования к программам: "техника ног"; "акробатика", "слоу"; "фаст". Судейская коллегия. Дисквалификация и отстранение от соревнований.

Практика. Инструкторская практика

Овладение приемами страховки при выполнении акробатических элементов. Ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов, тестирований, анализ выступления в соревнованиях

Судейская практика. Изучение правил соревнований: скейтинг-система, штрафные санкции и т.д. Работа на соревнованиях в качестве секретаря, помощника судьи, ведущего.

8. Контрольные занятия

Практика. Показательные выступления, сдача нормативов.

1. Итоговое занятие

Практика. Демонстрация изученных композиций.

Примерный репертуар: Формейшн «Lady» - Леди (только девушки-юниорки): «Алиса в стране чудес», «Бритни Спирс», «Кошки», «Мальчик - девочка», «Мулен Руж», «Попурри», «Ромео и Джульетта», «Черный лебедь», «Четыре стихии», Формейшн – микст «Форсаж» (пары юниоры и юниорки), «Гарри Потер», «Джеймс Бонд», «Дуэт», «Летчики», «Майкл Джексон»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 4-го года обучения:

Метапредметные:

- разовьют психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- смогут осуществлять самоконтроль над эмоциональным состоянием.
- смогут осуществлять контроль и адекватную самооценку уровня спортивной подготовленности и состояния спортсмена

Личностные:

- разовьют волевые качества личности такие как, целеустремленность, самодисциплина, трудолюбие, ответственность и творческая активность;
- смогут поддерживать высокий уровень спортивной мотивации и высоких спортивных результатов на региональных/городских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Предметные:

- освоят разновидности профилирующих хореографических элементов, научится выполнять их в различных соединениях;
- усовершенствуют технику основного хода;
- смогут составлять и осваивать программы в категории “В” и “А” класс- микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда I взрослый);
- смогут составлять и осваивать программы в категории формейшн “юниоры и юниорки”;
- повысят синхронность исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории “формейшн”;
- научатся приемам страховки при выполнении акробатических элементов;
- научатся самостоятельному ведению учета тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов, тестирований, анализу выступления в соревнованиях;
- будут знать правила соревнований: скейтинг-система, штрафные санкции и т.д.;
- получают опыт работы на соревнованиях в качестве секретаря, помощника судьи, ведущего.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая физическая подготовка

Теория. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика. Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям в заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения

Для мышц рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, последовательные, поочередные);

- сгибание и разгибание рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления с упражняющимися, сгибание и разгибание рук в смешанных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно - правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки и в висах (сгибание рук в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и в боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверх, сзади), с изменением темпа и амплитуды движений, в сочетании с движениями туловищем (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища).

Для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, из седа на полу, гимнастической скамейки, с гимнастическими палками на лопатках.

- круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с весом (1-3 кг) и другими отягощениями.

- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической скамейке или удерживаются партнером.

- поднимание ног и туловища до прямого угла из седа и др.

- удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, из седа, с закрепленными ногами).

Для мышц ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

- полуприседы приседы в быстром и медленном темпе: то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь).

- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или

одной). Махи ногами с опорой о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в различных плоскостях в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте или в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением и с помощью).

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа (до 200м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин), бег с изменением скорости.

Подвижные и спортивные игры: Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (мячи, и др.).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения статодинамического характера с сопротивлениями отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).

Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве

Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в сторону, вперед и назад, круги).

Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и руку), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.), наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положениями рук; упражнения на гимнастической скамейке, акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); лежа на животе, на спине и т.д.), с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков; прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т.д.); бег в быстром темпе с переменной направлением по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамьи, гимнастические стенки, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

- 1 Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед 10м.
- 2 Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперед в парах. Партнер держит за ноги (в области коленного сустава).
- 3 Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением назад 10м.
- 4 Отталкивание руками в упоре лежа с хлопками за 10сек.
- 5 Ходьба в стойке на руках (кто дальше).
- 6 Ходьба в стойке на руках 3-4м на скорость (кто быстрее).
- 7 Из упора на концах жердей одновременными толчками рук максимально быстрое продвижение вперед.
- 8 Из упора лежа одновременным толчком рук подскок вперед на дальность (в см).
- 9 Переворот боком с вальсета на дальность (в см).
- 10 Из упора лежа одновременными толчками рук продвижение вперед (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения).

Комплекс упражнений силовой подготовки

- 1 Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью.
- 2 Из виса на гимнастической стенке – вис согнувшись (до касания ногами за головой).
- 3 И.П. – лежа поперек коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были прямыми.
- 4 Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Опускаться вниз прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90° .
- 5 Из положения упора лежа, руки на гимнастическом ролике, с помощью - опускание в положение лежа на животе и силой с прямыми руками, переход в упор лежа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища.
- 6 Лазание по канату. По возможности начинать без помощи ног. Опускаться силой на одних руках.
- 7 Подтягивание на перекладине силой из «виса».
- 8 Из виса на кольцах – подъем силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.
- 9 Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища

- 1 Из положения лежа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.
- 2 Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол - 90°).
- 3 И.П. – стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10сек.
- 4 Из упора присев – выпрыгивание руки вверх.
- 5 Из виса подтягивание рывками на перекладине за счет сгибательно-разгибательных движений.
- 6 И.П. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.
- 7 Из стойки на коленях, руки внизу – перекатом через переднюю поверхность бедра и туловища, поставить руки к груди и силой перейти
- 8 в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в и.п.
- 9 Из виса углом на гимнастической стенке – вис согнувшись до касания ногами за головой. По необходимости оказывать помощь.

10 Серия толчков руками на гимнастическом мостике с опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135°).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног

- 1 Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.
 - 2 Бег 20 метров с ускорением.
 - 3 Прыжки через препятствия (скамейки), сгибая ноги вперед, без остановок.
 - 4 Прыжок через скамейку, стоя к ней боком (вправо-влево), с продвижением вперед.
 - 5 Прыжки на двух с продвижением вперед (до 15 метров), ноги прямые.
 - 6 Прыжки на двух с взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.
 - 7 Напрыгивания на возвышение 40-50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.
 - 8 Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития координации движений
Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку.
Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает: организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;

осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения борцов (акробатические упражнения, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.

Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Подготовка юных рок-н-роллистов предусматривает решение следующих основных задач:

- Укрепление здоровья занимающихся, опережающее развитие способностей, личностных свойств, необходимых для овладения сложными упражнениями и достижения высокого уровня спортивного мастерства.
- Изучение новых элементов, соединений, упражнений, совершенствование техники их исполнения, работа над школой движений, легкостью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостного упражнения (композиции).

- Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях.
- Для решения этих задач применялись следующие средства акробатического рок-н-ролла:
- Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей занимающихся, воспитание личностных свойств, обогащение двигательным, спортивным, эмоциональным опытом. Для этого разрабатывались комплексы упражнений на развитие определённых физических и специальных способностей, методика изучения и совершенствования упражнений акробатического рок-н-ролла.
- Музыкальное сопровождение подбиралось в зависимости от характера выполняемых упражнений (разнообразные музыкальные стили) и с учетом уровня подготовки занимающихся (различный музыкальный темп). В занятия, кроме упражнений по рок-н-роллу, необходимо дополнительно включать акробатические упражнения и элементы хореографии. Занятия в группах начальной подготовки должны носить преимущественно игровой и гимнастический характер. Постановка детей в пары должна осуществляться только после обучения основному ходу рок-н-ролла. Это позволит учащимся в дальнейшем наиболее успешно овладеть сменами рок-н-ролла, перемещениями в паре и различными танцевальными фигурами. Для того, чтобы исполнить весь набор танцевальных движений, поворотов вращений, смен в соревновательной композиции требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. Именно на развитие этих двигательных способностей и специальных качеств следует обратить внимание при обучении учащихся акробатическому рок-н-роллу.

Все средства акробатического рок-н-ролла можно разделить на основные и вспомогательные.

К основным средствам относятся: упражнения хореографии, акробатические упражнения и упражнения рок-н-ролла, к вспомогательным средствам относятся музыка и слово педагога. Группа упражнений акробатического рок-н-ролла подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально подготовительные и соревновательные. Группа специально-подготовительных упражнений включает в себя подводящие и развивающие упражнения.

К группе общеразвивающих упражнений относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений тела, кратковременно и продолжительно и решают основную задачу подготовки организма занимающихся к специальной деятельности характерной для тренировки по рок-н-роллу.

Специально подготовительные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств учащихся. Их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые следует выполнять главным образом, осваивая форму, технику движений; вторые – развивая функциональные возможности (быстроту, ловкость, силу и т.д.). Например, для исполнения трюков подводящие упражнения – акробатические элементы, развивающие упражнения – упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, то есть для всех мышечных групп. Для исполнения танцевальных фигур развивающими являются упражнения хореографии и танцевальных шагов.

Группу соревновательных упражнений составляют специальные упражнения, присущие данному виду спорта, и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае акробатического

рок-н-ролла. Например, квалификационная программа по акробатике, технике ног, танцевальные фигуры. Соревновательные упражнения для начинающих следует применять тогда, когда им впервые разрешается выступать в соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии, где базовой подготовкой является классический тренаж, разработанный основоположницей школы классического танца А.Я. Вагановой. Многообразие хореографических упражнений способствует:

- развитию двигательных возможностей учащихся в акробатическом рок-н-ролле;
- повышению качества и выразительности исполнения;
- воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит учащихся с хореографическим творчеством, развивает любовь к искусству и танцам.

Помимо упражнений, присущих собственно акробатическому рок-н-роллу и хореографических упражнений, необходимо совершенствовать акробатическую подготовку, так как в современном рок-н-ролле они являются неотъемлемой частью композиции. Помимо акробатики непосредственно в парах необходимо также заниматься и индивидуальной акробатикой.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве, тренирующие вестибулярный аппарат.

Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к творческой деятельности в целом, подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала. На каждом занятии реализуется единство содержательного, методического и организационного материала. Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальный размер 4/4 и присуща стилю рок-н-ролла. На начальном этапе лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт/мин. И постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт/мин.

Слово педагога как средство и метод направленного воздействия на учащихся применяется в комплексе с упражнениями, музыкальным сопровождением занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово – основной компонент этого комплекса.

Удачным подбором и применением слов можно воздействовать на функции организма, психические и личностные качества учащихся, обогащать их необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, развивать способности, необходимые для успешного овладения сложными рок-н-рольными упражнениями.

При занятиях рок-н-роллом сила слова определяется его значением для занимающихся, тем, в какой степени оно затрагивает их жизненные интересы. В этой связи для выражения мыслей педагога большое значение имеет удачный подбор слов, их эмоциональная окраска. При этом следует учитывать психологическое состояние занимающихся и их готовность воспринимать содержание слов педагога. От этого зависит убеждающая и внушающая сила слова.

Убеждение словом – это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт занимающихся. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к занимающимся.

Внушение словом представляет собой психологическое воздействие педагога на учащихся, с тем, чтобы вызвать у них желаемые ему двигательные действия, поведение, суждения, представления. Внушение рассчитано на веру, на некритическое восприятие того, что сообщает педагог, что утверждает или отрицает без достаточных доказательств, категорично, уверенно, однозначно, бескомпромиссно. Этой однозначностью и достигается внушающий эффект.

Образное, эмоционально окрашенное слово в сочетании с показом изучаемого упражнения, наглядных пособий обеспечивает полноценное осуществление принципа наглядности, чувственного и осмысленного познания назначения упражнения и техники его исполнения. Удачно подобранные слова, рок-н-рольные упражнения и музыкальное сопровождение имеют особенно важное значение на занятиях рок-н-роллом с детьми.

Рекомендации по проведению занятий

Занятие в акробатическом рок-н-ролле – важнейший компонент учебного процесса. Необходимо помнить, что все элементы содержания занятия (средства, методы, тренировочные задания и другие компоненты), составляет единое целое.

Основными этапами занятий являются:

1. Разминка + ОФП.
2. Основная часть: хореография; акробатика.
3. Изучение элементов акробатического рок-н-ролла.

Основой построения занятия по акробатическому рок-н-роллу явились биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность и логика развертывания учебного процесса. Это обусловило деление занятия на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Решающим этапом построения занятия взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определении методов и методических приемов, используемых в процессе проведения занятия. Таким образом, в каждом занятии осуществлялось единство содержательного, методического и организационного материала.

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физической культуры, в подготовительной части занятия (разминке) по акробатическому рок-н-роллу решались следующие задачи: подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций организма; повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению; психологический и эмоциональный настрой на занятие; сосредоточение внимания занимающихся; подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, суставов) к предстоящей работе.

Для решения поставленных задач методически грамотно подбираются средства, так, чтобы при постепенном повышении нагрузки перестройка организма, связанная с более высоким уровнем функционирования, протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивалась частота сердечных сокращений (ЧСС), повышалась температура тела, усиливалось дыхание, мышцы и связки становились эластичнее. Включались сначала мелкие, а затем более крупные мышечные группы, постепенно повышался темп выполняемых движений и их амплитуда.

В подготовительную часть занятий включались общеразвивающие упражнения, прыжки, бег, подвижные игры, ритмические танцы. Чтобы дать соответствующий настрой на весь урок, а также способствовать развитию музыкальности у занимающихся, подготовительную часть сопровождала ритмичная, улучшающая настроение музыка. Время проведения подготовительной части – 12-15 минут.

Основная часть занятия длилась 35 минут. Задачи этой части занятия были направлены на: формирование знаний; двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей; повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма; достижение оптимального уровня ЧСС; повышение интереса к занятиям средствами активизации эмоционального состояния учащихся.

В основную часть занятия входили упражнения хореографии и танца, акробатические упражнения и два разработанных нами комплекса упражнений, которые были направлены на развитие ведущих двигательных способностей с одновременным обучением рок-н-рольным упражнениям. Первый комплекс был направлен на развитие координации и быстроты движений, выносливости и музыкальности. Этот комплекс выполнялся под музыку, соответствующую стилю рок-н-ролла, под темп 44 уд/мин., который постепенно увеличивался до 48 уд/мин. Второй комплекс был направлен на развитие таких двигательных способностей как: гибкость, сила рук и ног, сила мышц брюшного пресса. Овладение комплексами проходило по принципу «от простого к сложному». По мере их усвоения комплексы усложнялись, но направленность их оставалась прежней.

В заключительной части занятия (заминке) обеспечивалось плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся. В зависимости от основных задач в заключительной части занятия использовались упражнения различного характера. Учитывая возраст детей в заключительной части занятия могли применяться разнообразные подвижные и музыкальные игры малой интенсивности, направленные на развитие музыкальности и танцевальности. После интенсивной нагрузки в основной части занятия, в

заключительную часть включались упражнения в расслаблении, массирующего характера и упражнения на дыхание.

В основе построения разработанных специальных комплексов упражнений по акробатическому рок-н-роллу лежит цель, которая реализуется решением соответствующих задач. От постановки целей и задач зависит выбор средств для данного комплекса акробатического рок-н-ролла, который должен быть построен методически грамотно, по своему содержанию соответствовать возрасту учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Первый комплекс содержит упражнения рок-н-рольного стиля, включающие в себя различные пружинки, прыжки, поджимы, броски, направленные на постепенное овладение основными рок-н-рольными движениями и техники основного хода.

В полной координации техника основного рок-н-ролла очень сложна. Поэтому на начальном этапе обучения проще использовать хобби рок-н-ролл.

Таким образом, существует хобби рок-н-ролл и конкурсный рок-н-ролл. Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца, которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона (участие в профессиональных соревнованиях).

Знание техники основного хода очень важно. При танце рок-н-ролла говорят о различной технике основного хода: о 4-х, 6-ти, 7-ми или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-х частного основного хода. Из него потом развился распространенный ныне 6-ти частный основной ход.

8-ми частный основной ход (трипл - тайм) сегодня танцуют как Джайв на всех турнирах бальных танцев (латиноамериканская программа).

7-ми частный основной ход – самая трудная форма рок-н-ролла. Он называется также прыжковым и требует очень много сил и выносливости.

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-ми частными основными ходами. Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что в начале с ними следует разучивать 6-ти частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-ти частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить к изучению 7-ми частного основного хода. При таком порядке изучения материала легко перестраиваться с 6-ти частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и при 6-ти частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла 4-х дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта.

При 6-ти частном (также называемом 6-ти дольным) основном ходе на каждый тактовый удар в танце акцент делается на один акцент, при 7-ми частном основном ходе второй тактовый акцент делается на две части (синкопа), и таким образом из 6-ти частей получается 7.

Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» (из-за такта) поднимается вверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем колено опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекатываясь до пятки. Подъем ноги происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекатывается вверх через пальцы. Таким образом, при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед – вниз (15-20 см от пола) и активно возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги выпрямляются полностью.

При 7-ми частном основном ходе (конкурсный ход) техника броска остается той же, что и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге («и»), в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-ми частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход.

Бросок ноги в рок-н-ролле называется «кик». Шаг ногой (с весом) – «степ». Таким образом, 6-ти частный основной ход можно «афразировать» так: степ-степ (и 1, и 2), кик-степ (и 3, и 4), кик-степ (и 5, и 6) другой ногой.

7-ми частный основной ход будет звучать так: кик-бол-ченч («бол-ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе), кик – степ, кик – степ.

На основном ходе можно перемещаться вперед, назад, вправо и влево, можно делать повороты (на 90; 180; 360) вправо и влево.

Движения рук при основном ходе могут быть разнообразными: резкими и плавными, прямыми и дугообразными, круговыми. Наиболее часто встречающийся вариант работы рук при основном ходе (7-ми частном): кик-бол-ченч руки вверх и далее в исходное положение (руки согнуты в локтях перед грудью), а на последующих кик-степах руки работают в стороны и в исходное положение.

Как видно из техники основного хода, акцент идет, прежде всего, на работу стоп. Также задействованы икроножные мышцы и мышцы бедра. Следовательно, в методику обучения акробатическому рок-н-роллу необходимо включить упражнения на развитие этих мышц для того чтобы подготовить их к предстоящей работе.

Кроме упражнений, направленных на технику основного хода, в первый комплекс упражнений рок-н-рольного стиля входят упражнения направленные на развитие координации движений, прыгучести, быстроты движений, выносливости, ориентировке в пространстве. Он начинается с более простых упражнений, переходит в более сложные и заканчивается небольшими связками из 2-3-х упражнений, включающих основные движения акробатического рок-н-ролла. В этом комплексе упражнения чередуются, последовательно включая в работу разные звенья тела, а их интенсивное выполнение чередуется с отдыхом.

1. И.П. – стойка, руки в стороны.
 - подняться на носки;
 - 2-вернуться в и.п.
2. И.П. – стойка, руки на пояс.
 - 1-4 -4 прыжка на двух ногах (колени прямые);
 - повторить 16 раз.
3. И.П. – стойка, руки вверх.
 - 1- подняться на носки, с одновременным сгибанием коленей;
 - 2- вернуться в и.п.;
 - повторить 16 раз.
4. И.П. – стойка, руки согнуты перед грудью.
 - 1-2 прыжок ноги врозь, руки в стороны.
 - повторить 16 раз.
5. И.П. – стойка руки на пояс
 - 1-согнуть правую на носок;
 - 2-разогнуть правую, согнуть левую;
 - 3-4 повторить 1-2 (перекатный шаг);
 - 5-16 повторить 1-4.
6. 1-16- бег на месте, с высоким подниманием бедра.
7. Повторить п.5.
8. 1-16 – бег на месте, с захлестыванием голени назад.
9. Повторить п.5.
10. 1-16 – броски «по - одному».
11. Повторить п.5.
12. И.П. – о.с.
 - 1-4 – бег с высоким подниманием бедра;
 - 5-8 – броски «по - одному».
13. Повторить п.5.
14. И.П. – стойка, руки на пояс.
 - 1-4-2 поджима правой ногой;

- 5-8 – 2 поджима левой ногой;
- повторить 2 раза.
- 15. Повторить п.5.
- 16. И.П. – стойка, руки перед грудью.
 - 1-2-поджим правой, руки раскрываются по диагонали, правая вниз, левая вверх 3-4 – тоже с левой ноги.
 - повторить 16 раз.

Второй комплекс был направлен на развитие силы мышц ног, рук, гибкости и силы мышц брюшного пресса.

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх.
 - 1-2 – упор присев на правую, левая в сторону прямая;
 - 3-4 – прыжком поменять ноги;
 - 5-6 – упор присев;
 - 7-8 – вернуться в и.п.;
 - повторить 4 раза.
2. И.П. – упор присев.
 - 1-2 – не отрывая рук от пола выпрямить ноги;
 - 3-4 – вернуться в и.п.;
 - повторить 8 раз.
3. И.П. – упор присев.
 - 1-2 – максимально развести ноги в стороны до поперечного шпагата;
 - 3-4 – вернуться в и.п.;
 - повторить 8 раз.
4. И.П. – лежа на спине, руки вниз
 - 1-4 – принять положение мостика;
 - 5-8 – вернуться в и.п.;
 - 9-12 – выполнить «складку», руки берутся за пятки, колени прямые;
 - 13-16 – вернуться в и.п.;
 - повторить 4 раза.
5. И.П. – упор присев, левая прямая в сторону.
 - 1-4 – 4 пружинистых движения;
 - 5-6 – выпрямить правую ногу;
 - 7-8 – вернуться в и.п.;
 - повторить 4 раза.
6. Повторить п.5 с другой ноги
7. И.П. – упор присев, левая в сторону прямая.
 - 1-2 – поворот направо;
 - 3-4 – не отрывая рук от пола разогнуть правую ногу;
 - 5-6 – согнуть правую;
 - 7-8 – вернуться в и.п.
8. Повторить 8 раз. Повторить п.7 с другой ноги.

Рекомендации по подготовке к соревнованиям

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на определенном этапе обучения.

Соревнования являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техническую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов. Только в процессе соревнований юные спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Все учащиеся, начиная с базового уровня обучения в течение года принимают участие в основных соревнованиях различного уровня. Количество соревнований планируется согласно показателям соревновательной деятельности. При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Соревнования проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22.01.2018 № 50), которые разработаны на основе правил вида спорта "акробатический рок-н-ролл", утвержденных Всемирной конфедерацией рок-н-ролла (WRRC) (далее - Правила WRRC).

Соревнования проводятся среди спортивных пар и среди групп спортсменов. Спортивная пара (далее - пара) состоит из партнера мужского пола и партнерши женского пола, которые исполняют соревновательную программу под музыкальное сопровождение. Группа спортсменов (далее - группа) состоит из нескольких пар или участниц, исполняющих одновременно одну программу, включающую перестроения.

Соревнования пар проводятся по следующим спортивным дисциплинам: "М класс-микст"; "А класс-микст"; "В класс-микст"; "буги-вуги".

Соревнования групп проводятся по следующим спортивным дисциплинам: "формейшн-микст; "формейшн".

Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46-52 тактов в минуту (192-204 удара в минуту). Средняя длительность танцевальной программы составляет полторы минуты. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полу-акробатических элементов.

Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на, так называемом, «основном конкурсном ходе»: характерных движениях ног за пол такта «5-6» - это kick — ball change и один такт «1-2-3-4» - это kick — step kick — step музыки (kick — ball change — kick — step — kick — step).

Акробатические элементы являются украшением танца и строго регламентированы, в соответствии со сложностью программы и классом выступления.

Интегральная подготовка к соревнованиям направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Психологическая подготовка. В ней можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям, которая, в свою очередь, подразделяется на пред соревновательную, и на пост соревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества, предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на: базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжения.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления педагогом командой.

Рекомендации по проведению занятий по теме «рок-н-ролл»

1-ый год обучения

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранения недостатков физического развития;
- обучение основам техники акробатического рок-н-ролла.

Подготовка начинающих танцоров характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием различных упражнений, подвижных игр, применений игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимое освоение элементов из различных видов спорта, многообразных подготовительных упражнений.

2-ой год обучения

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- разностороннее развитие физических возможностей организма;

- устранение недостатков физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса учащихся к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- обучение технике акробатического рок-н-ролла.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего технического совершенствования, чем специализированная. В результате обучающийся должен достаточно хорошо освоить технику многих специальных подготовительных упражнений. Особое внимание уделяется развитию различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости.

При высоком темпе прироста физических способностей не целесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства (большие нагрузки).

3-ий год обучения

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- обучение и совершенствование техники акробатического рок-н-ролла;
- постепенное планомерное подведение обучающегося к более высоким физическим нагрузкам;
- дозированное увеличение интенсивности;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки.

Физическая подготовка на этом этапе становится все более целенаправленной. Средства тренировки имеют больше сходство с соревновательными упражнениями. Увеличивается объем средств силовой и специальной выносливости.

4-ый год обучения

Предполагает достижение максимальных результатов в ИВС. На этом этапе значительно увеличивается доля средств специальной подготовки, а также соревновательной практики. Значительное место занимает занятия с большими тренировочными нагрузками, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузки:

- индивидуальные особенности телосложения;
- общий энергетический ресурс;
- уровень одаренности обучающегося к ИВС;
- уровень психологической устойчивости.

Обязательные простые танцевальные фигуры

| № | Название т.ф. Содержание | ОМУ | Примечание. Модификации. |
|----|---|---|---|
| 1. | <i>Верхняя смена.</i> И.П. Открытая позиция. 5-6 (кик-болл-ченч) – подход к центру пары. 1-2 (кик-степ) – смена положения относительно друг друга. 3-4 (кик-степ) – выход в закрытую позицию. | - выполняется без потери контакта в руке ведения. - партнёр уходит с линии движения партнёрши (уступает). - партнёр должен пройти за спиной партнёрши максимально близко. - отскок в закрытую позицию выполняется и партнёром, и партнёршей. | Смена может выполняться: - кик-степ 1-2 на зрителя; - кик-степ 1-2 на партнёра; - с поворотом партнёрши на 5-6 или на 1-2. |
| 2. | <i>Нижняя смена.</i> И.П. Закрытая позиция. 5-6 (кик-болл-ченч) – подход к | - выполняется без потери контакта в руке ведения, с перехватом под плечо партнёрши. | Смена может выполняться: - кик-степ 1-2 на зрителя; |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | <p>центру пары. 1-2 (кик-степ) – смена положения относительно друг друга. 3-4 (кик-степ) – выход в закрытую позицию.</p> | <p>- партнёр уходит с линии движения партнёрши (уступает). - партнёрша должна пройти за спиной партнёра максимально близко. - отскок в закрытую позицию выполняется и партнёром, и партнёршей.</p> | <p>- кик-степ 1-2 на партнёра; - кик-степ 1-2 и 3-4 на зрителя</p> |
| 3. | <p><i>Ворота.</i> И.П. открытая позиция. 5-6 (кик-болл-ченч) – подход к центру пары. 1-2 (кик-степ) – смена положения относительно друг друга. 3-4 (кик-степ) – выход в закрытую позицию.</p> | <p>- выполняется без потери контакта в руке ведения. - партнёр уходит с линии движения партнёрши (уступает). - партнёр проходит под рукой ведения партнёрши, с поворотом на 1-2.</p> | <p>К модификации относится двойные ворота На 1-2 поворот партнёрши, на 3-4 поворот партнёра.</p> |
| 4. | <p><i>Подход-отход (встреча).</i> И.П. открытая, закрытая. 5-6 (кик-болл-ченч) – выполняется на месте. 1-2 (поджим-точка) – захлест голени назад. Выполняется подход друг к другу. 3-4 (кик-степ) – выход в И.П.</p> | <p>- выполняется без потери контакта в руке ведения - постановка ноги на «и б» выполняется в виде шага вперёд. - свободная рука партнёра в упор на талию партнёрши, свободная рука партнёрши на плечо партнёра.</p> | <p>К модификации относятся варианты работы руки ведения: - сгибание руки ведения на себя. - отведение руки ведения вверх в сторону, без сгибания в локтевом суставе.</p> |
| 5. | <p><i>Флирт.</i> И.П. открытая, закрытая. 5-6 (кик-болл-ченч) – выполняется на месте. 1-2 (поджим-точка) – захлест голени назад. Выполняется подход друг к другу. 3-4 (кик-степ) – выход в И.П.</p> | <p>- выполняется с контактом в двух руках (крест) партнёрши - постановка ноги на «и б» выполняется в виде шага вперёд. - партнёр заводит свои руки за голову, с последующим перехватом и контактом в две руки (без креста).</p> | |
| 6. | <p><i>Американ-спин.</i> И.П. открытая, закрытая. 5-6 (кик-болл-ченч) – выполняется на месте. Смена руки ведения у партнёра 1-2 (хоп -точка) – Выполняется подход друг к другу и вращение партнёрши на 360* 3-4 (кик-степ) – выход в И.П.</p> | <p>- рука партнёра и партнёрши согнуты под углом 90*; - вращение партнёрша выполняет с точкой на партнёра; - партнёр выполняет перехват руки ведения.</p> | <p>К модификации относятся варианты: - без смены руки ведения партнёра; - со сменой ракурсу на 5иб.</p> |
| 7. | <p><i>Верхнее вращение.</i> И.П. открытая, закрытая. 5-6 (кик-болл-ченч) – выполняется на месте. Смена руки ведения у партнёра 1-2 (хоп-точка) – Выполняется подход друг к другу и вращение партнёрши на 360* 3-4 (кик-степ) – выход в И.П.</p> | <p>- выполняется с упором в ладони друг друга. - вращение партнёрша выполняет с точкой на партнёра, без контакта с рукой ведения партнёра</p> | <p>К модификации относятся варианты: - вращения без смены руки ведения; - вращение на 1-2 и партнёра и партнёрши.</p> |

Обучения элементам хореографии 1-ый год обучения

Задачи хореографической подготовки:

- формирование правильной осанки;
- обучение позициям ног и рук;
- обучение элементам партерной хореографии;
- развитие двигательных навыков и координации движений;
- обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе;
- обучение поворотам;

- обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Обучение элементам производить в сторону, а затем вперед.

На занятии необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

2-ой год обучения

Задачи: совершенствование осанки; пройденного материала в группе НП-1.

Методика обучения:

- grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
- battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
- battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
- rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
- relevelement (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
- grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

3-ий год обучения

Задачи:

- Совершенствование пройденного в группе УТГ-2.
- Совершенствование устойчивости, «апломб».
- Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе, ронд де жамб ан леер.
- Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года обучения на середине.
- Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года обучения, с пируэтом во второй половине года обучения.
- Совершенствование и методика обучения аллегро:
 - малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° соте, шажман де пье, эша-пе (во II половине года обучения).
 - средняя группа прыжков: методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.
 - большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

4-ый год обучения

Задачи хореографической подготовки:

- Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.
- Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).
- Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.
- Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
- Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.
- Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Рекомендуемые элементы акробатики и художественной гимнастики для составления учебных этюдов

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

- равновесие шпагатом;
- равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками;
- равновесие кольцом;
- фронтальное;
- равновесие шпагатом с наклоном вперед;
- заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

- скольжением;
- перемахом из упора лежа;
- из стойки перемахом;
- прыжком;
- переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку;
- курбет в шпагат – перемахом;
- перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом);
- фляк в шпагат;
- сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

- мост на предплечьях;
- мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед);
- мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги;
- мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове;
- мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение;
- мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

- упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь);
- высокий угол – ноги приближены к груди;

- упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук;
- упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору);
- упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь;
- горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти);
- горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

- в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2;
- с поворотом в шпагат;
- перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры;
- перекат в стойку на голове, в стойку на руках;
- перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1;
- перекат в сторону в шпагате;
- перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

Кувырки:

- кувырок в группировке;
- длинный кувырок;
- из широкой стойки ноги врозь;
- из стойки на голове – перекатом;
- из стойки на руках;
- кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат;
- кувырок назад, согнувшись;
- кувырок назад через стойку;
- кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись);
- лёт-кувырок;
- твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок);
- пируэт-кувырок (на 360°);
- полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

- махом одной, толчком другой;
- перекидка на одну через стойку шпагатом;
- перекидка назад (махом одной, толчком другой);
- перекидка назад в шпагат;
- перекидка через стойку на предплечья;
- толчком двумя через стойку;
- перекидка со сменой;
- перекидка назад в равновесие;
- перекидка назад в шпагат (перемах);
- перекидка вперед и назад через 1 руку;
- перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

- перевороты вправо, влево;
- колесо прыжком;
- колесо через 1 руку;
- рондат;
- колесо вперед (арабское);
- колесо вперед прыжком (арабское прыжком);
- колпинское колесо;
- колесо назад;

- колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

- курбет в шпагат;
- курбет в равновесие;
- курбет на спину;
- курбет в стойку на голове;
- курбет в стойку с перекатом;
- 2 курбета в стойку;
- курбет с поворотом на 18;
- курбет с пируэтом на 360.

Стойки:

- стойка на лопатках с опорой на руки под спину;
- стойка на лопатках (руки на полу);
- стойка на лопатках (руки вдоль тела);
- стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги;
- стойка на голове;
- стойка на предплечьях;
- стойка в полушпагате;
- стойка на руках в полушпагате, шпагатом;
- стойка на груди;
- стойка на предплечьях шпагатом;
- стойка на предплечьях кольцом одной;
- стойка на предплечьях кольцом двумя;
- стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя;
- стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч);
- стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении);
- стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону;
- стойка на руке, ноги врозь;
- стойка на руке с прижатой рукой;
- стойка на руке флагом;
- стойка на руке флагом ноги врозь;
- стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове;
- повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

- гибкость и волны;
- повороты;
- равновесия;
- прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности А, В, С, D, Е.

Упражнения для общей физической подготовки

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
- разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
- сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
- п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
- то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
- п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса;
- удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.
- лазание по горизонтальной лестнице в висе.
- упражнения с гантелями:
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти;
- жим от груди лежа;
- жим от груди стоя;
- сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

- челночный бег;
- упражнения с резиной;
- метание.
- упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства фигуриста. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Общие понятия и термины

- «Танцевальный рисунок» - сочетание всевозможных движений, относящихся к хореографической подготовленности спортсменов и специфических танцевальных фигур акробатического рок-н-ролла, составная часть любой конкурсной композиции.
- Базовые т.ф. – общепринятые т.ф. (верхняя, нижняя).
- Линия танца – это способность пары (партнёр партнёрша) выполнять танцевальные рисунки, составляющие конкурсную программу, исключительно с учётом: направлений работы и плоскостей работы.
- Модификация простой т.ф. – это простая т.ф., при которой пара меняет ракурс работы на 90, 180, 270 градусов. На сложность может влиять как, положительно так и отрицательно.
- Основной шаг (конкурсный ход) – специфический танцевальный шаг, на базе которого исполняются танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле.
- Простая т.ф. – выполняется на одном конкурсном ходе с использованием руки ведения, результатом чего будет смена позиции, с обязательным пересечением центра пары, или выполнение вращений партнёрши (чаще) или партнёра.
- Рука ведения – правая или левая (в отдельных случаях обе руки) партнёра, которые находятся в постоянном контакте во время выполнения передвижений, смены позиций, вращений.
- Сложная т.ф. - выполняется на одном конкурсном ходе с использованием руки ведения, предполагает пересечением центра пары более одного раза. Может содержать в себе помимо выполнения вращений партнёрши (чаще) или партнёра, вращение пары.
- Танцевальная фигура – взаимодействие партнёров, используя конкурсный ход и его разновидности, имеющая своё начало и логическое завершение, составная часть любого «танцевального рисунка» в акробатическом рок-н-ролле (исключения: категория «Юниоры» к танцевальным фигурам относят так же и акробатические элементы).
- Техничность «техника» (общее) – способность спортсмена или спортивной пары демонстрировать движения с максимальной точностью к общепринятым канонам техники исполнения движений.
- Точность - способность контролировать исполнение элементарных локомоций при выполнении любого движения во всех его фазах.

- Центр пары – мнимая линия, перпендикуляр, проходящий по месту контакта рук партнёра и партнёрши, разбивающий пару на две плоскости.

Аудио и видео сопровождение

1. Федерация акробатического рок-н-ролла России. CD Сборник фонограмм 46; 48; 50 т/мин., 2001-2009 гг.
2. Видеоматериалы с соревнований, Чемпионатов Мира, с Чемпионатов Первенств России, Москвы и Петербурга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Алексеева Л.Н. Двигаться и думать. – М., 2000.
2. Аллан Фридеричка. Август Бурнонвиль. - М.: Радуга, 1983.
3. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1983.
4. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. - М.: Искусство, 1958.
5. Глушковский А.Н. Воспоминания балетмейстера. - М.: Искусство, 1940.
6. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
7. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНМЦ и КИР МК СССР, 1988.
8. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
9. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.
10. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе. Театр физического воспитания и здоровья детей дошкольного и школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. – М.: Линка – Пресс, 1999.
11. Журавин М.Л. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков// Спорт и здоровье: мат. первого межд. науч. конгресса – СПб., 2003.
12. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
13. Каминский О.А. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей при обучении гимнастическим упражнениям: автореф. дисс. ...канд. пед. наук/ О.А. Каминский. – Л., 1971.
14. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл. 2002.
15. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб.пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
16. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка. Что это такое? / Ю.Г. Коджаспиров// Физическая культура в школе.- М, 1986.
17. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
18. Костровицкая В. 100 уроков классического танца, с 1 по 8 класс. Л.: Искусство, 1981.
19. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Литер. ред. Рулевой А.С. – Л.: Искусство, 1978.
20. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
21. Луцкая Е. Жизнь в танце. - М.: Искусство, 1968.
22. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. - М.: Всероссийское театральное общество, 1972.
23. Тарасов Н. Классический танец, школа мужского исполнительства. - М.: Искусство, 1981.
24. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова // Детство. Альманах. – СПб., 1998.
25. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкол. и шк.учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.
26. Фирилева Ж.Е. Лечебно–профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. для студ.ф-тов физ. культуры и пед. ун-тов и спец-в по физ.культуре в дошкол. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2007.

Список литературы для учащихся

2. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.

3. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл. 2002.
4. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб.пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
6. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
7. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб., 1998.
8. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство.
9. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <https://fdsarr.ru/arr/>
2. Санкт-Петербургская федерация акробатического рок-н-ролла <http://www.spbfarr.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результатов освоения образовательной программы: собеседование, тестирование, опрос, прогоны, показы, тестирование.

В целях объективного определения перспективности занимающихся акробатическим рок-н-роллом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное тестирование обучающихся. Данная методика позволяет педагогу увидеть динамику достижений учащегося в течение года, а также в целом зафиксировать картину результативности образовательного процесса в коллективе. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких занятий. В процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.

Формы контроля освоения образовательной программы:

- Входной контроль – (только для 1 года обучения) – собеседование, проверка уровня физических данных, просмотр.
- Текущий (в середине каждого последующего учебного года) – опрос (освоение теоретического материала), анализ творческих выступлений, наблюдение;
- Промежуточная аттестация (в конце учебного года, между годами обучения) - анализ творческих выступлений, наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы: показательные выступления (концерт) или соревнования. Проводится в конце учебного года по окончании реализации образовательной программы, проверяется уровень освоения программы, соответствие ожидаемых результатов получаемым результатам.

На основе педагогического наблюдения, опроса и анализа выступлений учащихся определяется уровень освоения программы, опираясь на критерии, разработанные на основе задач и ожидаемых результатов программы. Результаты диагностики заносятся в диагностическую карту – текущий, промежуточная аттестация, итоговый контроль. По итогам года результаты освоения программы по годам обучения заполняются в сводную таблицу.

Сводная таблица результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл»

Год обучения

Педагог дополнительного образования- Санжар Е.Н.

| № п. п | Ф.И.обучающихся | Критерии контроля. | | | | | | | |
|--------|-----------------|--------------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|
| | | входной | | текущий | | промежуточный | | итоговый | |
| | | Сумма баллов | Уровень | Сумма баллов | Уровень | Сумма баллов | Уровень | Сумма баллов | Уровень |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |

Критерии оценки: От 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень. По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

**Сводная таблица результативности реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Акробатический рок-н-ролл» по годам обучения**

Педагог дополнительного образования _____

Год обучения _____ 201 - 202 _____ учебный год.

| Высокий / кол-во человек | Средний / кол-во человек | Низкий / кол-во человек | Вид контроля |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Подпись педагога: _____

Входной контроль
ДОП «Акробатический рок-н-ролл»
1 год обучения

| № п. п | Ф.И.обучающихся | Критерии входного контроля. | | | | | | | Сумма баллов | Уровень |
|--------|-----------------|-----------------------------|--------|----------|--------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------|--|
| | | Физические данные | | | | Творческое развитие | | | | |
| | | Подъем стопы | Прыжок | Гибкость | Выворотность стопы | Музыкальность воображение | эмоциональность | память на движения | | Высокий (В) Средний (С) Низкий (Н) |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |

Критерии оценки: От 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов:

Входной контроль: до 21 баллов – низкий уровень; от 22-43 баллов - средний; от 44– 70 баллов – высокий уровень.

Высокий: чел. Средний: чел. Низкий: чел.

Текущий контроль
ДОП «Акробатический рок-н-ролл»:

учебный год:

Первый год обучения

Педагог дополнительного образования: Санжар Е.Н.

| № п. п | Ф.И.обучающихся | Знание | | | | | Умение | | | | | Воспитание | | | Сумма баллов | Уровень |
|--------|-----------------|---------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------|--------------|---------|
| | | <i>Правила поведения в зале</i> | <i>Названия музыкально-ритмических движений</i> | <i>Танцевальные стили</i> | <i>Классические позиции рук и ног</i> | <i>Элементы партнерного экзерсиса</i> | <i>Исполнение классического поклона</i> | <i>Исполнение ритмических движений под счет и музыку</i> | <i>Исполнение основных построений и перестроений</i> | <i>Исполнение простейших рисунков танца</i> | <i>Концентрация внимания</i> | <i>Установка на здоровый образ жизни</i> | <i>Теоретическая активность</i> | <i>Коммуникативность</i> | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

Высокий: чел. Средний: чел. Низкий: чел.

При переходе с базового уровня обучения на углубленный уровень, учащиеся сдают нормативы, результаты которых вносятся в таблицу учета выполнения контрольных нормативов.

Таблица. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе тренировочной подготовки (углубленного уровня)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|---|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5 |
| 2. | Бег челночный 310 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 16 | |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 4. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 5. | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 8. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 9. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |

Таблица учета выполнения контрольных нормативов

| № п/п | ФИ учащегося | № задания / отметка о выполнении (показатель) | | | | | | | | | | Количество баллов |
|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

По окончании всего срока обучения, при подведении итогов реализации образовательной программы учащиеся сдают нормативы, результаты которых вносятся в таблицу учета выполнения контрольных нормативов.

Таблица. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 4,5 | 4,8 |
| 2. | Бег челночный 310 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 13 | 13,5 |
| 3. | Бег непрерывный в свободном темпе | мин | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 4. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 5. | И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 7. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 3 |
| 8. | И.П. - упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 9. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица учета выполнения контрольных нормативов

| | ФИ учащегося | № задания / отметка о выполнении (показатель) | | | | | | | | | | Количество баллов |
|--|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |