

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 175 от 31.08.2017 года

Директор ГБУ ДО
ДТ «Измайловский»
А.И. Бальшева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)

«Акробатический рок-н-ролл»

/название программы/

от 6 до 18 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

4 года

/срок реализации/

Разработчик: Балунова Е.Н., педагог дополнительного образования

/автор/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность физкультурно-спортивная.

Актуальность. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией и спортом становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания.

В последние годы наблюдается значительный рост популярности акробатического рок-н-ролла в нашей стране среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности. 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*.

Акробатический рок-н-ролл – 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.

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. Дети, занимаясь акробатическим рок-н-роллом, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

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.

Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, проявляющих интерес к танцевальному искусству и спорту и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией и спортом.

Цель программы: создание условий для развития и формирования личности, способной к самосовершенствованию, познанию и творчеству посредством освоения акробатического рок-н-ролла.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**:

➤ **Обучающие:**

- сформировать знания в области танцевальной культуры;
- сформировать умения и навыки по хореографии;
- обучить различным видам и базовой технике рок-н-ролла;
- обучить технике исполнения акробатических элементов;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций и физических упражнений;
- научить работать в паре и в коллективе;
- научить применять на соревнованиях знания по психологии спорта;

➤ *Развивающие:*

- развить двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- раскрыть и развить природные способности (координационные, музыкальные);
- развить психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- развить чувство ритма, музыкального слуха;
- развить артистические способности;
- развить мотивационно-волевые качества;
- развить художественно-эстетический вкус;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;

➤ *Воспитательные:*

- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитать трудолюбие,
- сформировать навыки выступления на соревнованиях;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию морально-нравственных и волевых качеств.

Условия реализации программы:

Формы и режим занятий. Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки репертуара.

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).

Для успешной реализации программы необходимо: зал из расчета 2-3 м² на человека, пригодный для занятий акробатикой пол; аудиотехника для музыкального и шумового оформления репетиций и концертов; специальное оборудование (маты, зеркала); комплекты костюмов для выступлений. **ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ:** чешки или легкие кроссовки; футболка или майка; спортивные брюки или леггинсы.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

➤ предметные:

- владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в области хореографии;
- владеть общей эстетической и танцевальной культурой;

знать:

- основы хореографии и актерского мастерства;
- терминологию танца, акробатики, рок-н-ролла;
- разновидности основного хода, основные элементы рок-н-ролла;
- танцевальные фигуры, акробатические элементы;

уметь:

- исполнять базовые фигуры рок-н-ролла, танцевальные композиции;
- сочетать все элементы в акробатическом рок-н-ролле;

владеть:

- основами хореографии, актерским мастерством;
- навыками выразительного исполнения танцевальных движений;
- метапредметные:
- научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобретут опыт участия в соревнованиях;
- личностные:
- сформируется нравственная культура;
- сформируется выраженное желание самостоятельного творческого развития за счёт повышенной работоспособности;
- укрепляется здоровье и физическая выносливость.

Объем, сроки и уровни освоения.

Уровень освоения программы – углубленный (базовый). Срок реализации программы – 4 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2- раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год);
- 2 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);
- 3 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);
- 4 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов / год												Формы контроля/ промежуто чной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			
		Всего	Теория	Практик а	Всего	Теория	Практик а	Всего	Теория	Практик а	Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	4	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
3.	Основы хореографии (Хореографи я)	30	4	26	42	6	36	42	6	36	42	6	36	
4.	Общая физическая подготовка	30	2	28	36	4	32	36	4	32	36	4	32	
5.	Рок-н-ролл. Базовые фигуры и комбинации	36	4	32	60	8	52	60	8	52	60	8	52	
6.	Элементы акробатики и художествен ной гимнастики (Акробатика)	24	4	20	42	6	36	44	6	38	42	6	36	
7.	Концертно- постановочн ая деятельност ь	18	4	14	30	6	24	30	4	26	30	4	26	
8.	Контрольны е занятия (в том числе, промежуточ ная аттестация, подведение итогов реализации программы)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	показатель ные выступлен ия (концерт) или соревнован ия
9.	Итоговое занятие	2	0	2	3	0	3	1	0	1	3	0	3	
	Итого	14 4	20	12 4	21 6	31	18 5	21 6	29 7	18 7	21 6	2 9	18 7	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 3-2 часа

Программой предусмотрено участие учащихся в соревнованиях различного уровня, концертные выступления, в летний период возможны выезды на учебно-тренировочные сборы в летние оздоровительные лагеря.

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.

Например:

1-й день: оценка хореографической подготовленности;

2-й день: оценка технической подготовленности;

3-й день: оценка функциональной подготовленности.

В процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.

Формы подведения итогов реализации программы: показательные выступления (концерт) или соревнования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК)

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

1. Укрепление здоровья занимающихся, опережающее развитие способностей, личностных свойств, необходимых для овладения сложными упражнениями и достижения высокого уровня спортивного мастерства.
2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений, совершенствование техники их исполнения, работа над школой движений, легкостью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостного упражнения (композиции).
3. 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:

1. 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.
2. Музыкальное сопровождение подбиралось в зависимости от характера выполняемых упражнений (разнообразные музыкальные стили) и с учетом уровня подготовки занимающихся (различный музыкальный темп).

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей начального этапа обучения:

Оздоровительные задачи: способствовать гармоничному развитию всех органов и систем организма детей; совершенствовать психомоторные способности ребенка: мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.

Образовательные задачи: содействовать овладению основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоению техники и тактики упражнений акробатического рок-н-ролла; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Воспитательные задачи: развивать творческие и созидательные способности занимающихся: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, закрепоценности, творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; формировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще.

Учебный план, рассчитанный на 4-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

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 воспитанникам 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 воспитанников акробатическому рок-н-роллу.

Одной из важных, первоочередных задач современного занятия является подбор учебного материала с учетом возрастных особенностей занимающихся. Следует искать наиболее эффективные формы организации и проведения занятий, подбирать интересные упражнения для обучения занимающихся упражнениям акробатического рок-н-ролла, которые способствуют целенаправленному развитию специальных качеств и двигательных способностей, а также желателен игровой метод обучения.

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 и отобранные применительно к требованиям избранного вида спорта. 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 спортсменов в акробатическом рок-н-ролле;
- повышению качества и выразительности исполнения;
- воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит спортсменов 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 спортивной 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 обучаемых лиц 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 свойства занимающихся, 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 занимающихся, с тем, чтобы вызвать у них желаемые ему двигательные действия, поведение, суждения, представления. Внушение рассчитано на веру, на не критическое 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 подготовке спортсменов 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.

Общие задачи тренировочных занятий можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение спортсменов выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике акробатического рок-н-ролла, совершенствованию выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной обстановке. К образовательным задачам относится усвоение спортсменами знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивной тренировки, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

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 занимающихся.

В основную часть урока 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 занимающихся. В зависимости от основных

задач в заключительной части занятия использовались упражнения различного характера. Учитывая возраст спортсменов в заключительной части урока 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 занимающихся, 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

Программа дает учащимся базовые знания по акробатическому рок-н-роллу и включает в себя несколько аспектов подготовки. В данной программе наряду с теоретическими вопросами дается целый ряд практических рекомендаций.

Интефальная подготовка 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.

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 юных спортсменов 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 центру пары. 1-2 (кик-степ) – смена положения относительно	- выполняется без потери контакта в руке ведения, с перехватом под плечо партнёрши. - партнёр уходит с линии движения партнёрши	Смена может выполняться: - кик-степ 1-2 на зрителя; - кик-степ 1-2 на партнёра; - кик-степ 1-2 и 3-4 на зрителя

	друг друга. 3-4 (кик-степ) – выход в закрытую позицию.	(уступает). - партнёрша должна пройти за спиной партнёра максимально близко. - отскок в закрытую позицию выполняется и партнёром, и партнёршей.	
3.	<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.	- 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.	К модификации относится двойные ворота На 1-2 поворот партнёрши, на 3-4 поворот партнёра.
4.	<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.	- 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.	К модификации относятся варианты работы руки ведения: - сгибание руки ведения на себя. - отведение руки ведения вверх в сторону, без сгибания в локтевом суставе.
5.	<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.	- 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).	
6.	<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.	- рука партнёра и партнёрши согнуты под углом 90*; - вращение партнёрша выполняет с точкой на партнёра; - партнёр выполняет перехват руки ведения.	К модификации относятся варианты: - без смены руки ведения партнёра; - со сменой ракурсу на 5иб.
7.	<i>Верхнее вращение.</i> И.П. открытая, закрытая. 5-6 (кик-болл-ченч) – выполняется на месте. Смена руки ведения у партнёра	- выполняется с упором в ладони друг друга. - вращение партнёрша выполняет с точкой на партнёра, без контакта с рукой ведения партнёра	К модификации относятся варианты: - вращения без смены руки ведения; - вращение на 1-2 и партнёра и партнёрши.

	1-2 (хоп-точка) – Выполняется подход друг к другу и вращение партнёрши на 360* 3-4 (кик-степ) – выход в И.П.		
--	---	--	--

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 jamb 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);
- releveent (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 третьего года обучения:

- Совершенствование пройденного в группе УТГ-2.
- Совершенствование устойчивости, «апломб».
- Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фραπε, 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 раскрыванием и без раскрывания 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 кувирком, 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, E.

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

- Основной шаг (конкурсный ход) – специфический танцевальный шаг, на базе которого исполняются танцевальные фигуры в акробатическом рок-н-ролле.
- Центр пары – мнимая линия, перпендикуляр, проходящий по месту контакта рук партнёра и партнёрши, разбивающий пару на две плоскости.
- Рука ведения – правая или левая (в отдельных случаях обе руки) партнёра, которые находятся в постоянном контакте во время выполнения передвижений, смены позиций, вращений.
- 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)
- 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.
- 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.
- Сложная т.ф. - выполняется на одном конкурсном ходе с использованием руки ведения, предполагает пересечением центра пары более одного раза. Может содержать в себе по мимо выполнение вращений партнёрши (чаще) или партнёра, вращение пары.
- Базовые т.ф. – общепринятые т.ф. (верхняя, нижняя).
- «Танцевальный рисунок» - сочетание всевозможных движений, относящихся к хореографической подготовленности спортсменов и специфических танцевальных фигур акробатического рок-н-ролла, составная часть любой конкурсной композиции.
- Линия танца – это способность пары (партнёр партнёрша) выполнять танцевальные рисунки, составляющие конкурсную программу, исключительно с учётом: направлений работы и плоскостей работы.
- 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.

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 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 г.
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.: ВНИЦ и КИПР 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 дошк. 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 дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2007.
27. www.rrrf.ru
28. http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p4.php#metkadoc16

Список литературы для учащихся.

1. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
2. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл. 2002.
3. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб.пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
5. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
6. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб., 1998.
7. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство.
8. 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.
9. www.rrrf.ru