

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«29» августа 2017 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н.Андреева

«29» августа 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатический рок-н-ролл»
Возраст учащихся: 5-18 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:

Московская Марина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Калининград 2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатический рок-н-ролл» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Акробатический рок-н-ролл – род спортивных танцев, сочетающих танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими или акробатическими элементами, единственный вид спорта, в котором плотно пересекаются элементы танца и акробатики. Стремительно развивающийся вид спорта, официально признанный Олимпийским комитетом и Федеральным агентством по физической культуре и спорту России.

Направленность программы – физкультурно – спортивная. Программа направлена на гармоничное развитие, укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры на сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей учащихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Новизна программы включает личностно-ориентированный подход современной теории физической культуры, инновационных педагогических технологиях обучения двигательным действиям, теории спортивной тренировки и методики обучения спортивным танцам.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах творческой деятельности, рок-н-ролл, как явление социальное, наиболее соответствует менталитету молодежи – он ей близок и понятен. Обусловлена необходимостью формирования и развития с раннего возраста таких качеств как художественный вкус, способность фантазировать и творчески мыслить, развивает в ребенке ответственность, тактичность, взаимовыручку.

Педагогическая целесообразность. Обучаясь по данной программе, каждый учащийся имеет возможность раскрыть свой собственный творческий, физический, интеллектуальный потенциал. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию учащихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей, учащихся т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних упражнений к выполнению других;
- давать знания о принципах выполнения основных движений акробатики;
- освоить навыки и принципы танца акробатический рок-н-ролл, совершенствовать технические возможности танцора;
- обучить сохранению и контролю физического здоровья, грамотности в вопросах гигиены и физических нагрузок;

развивающие:

- заложить крепкие основы профессиональных навыков;
- развить образное мышление, пластичность, физическое и духовное совершенствование;
- привить культуру общения, развить способность к пониманию и сопереживанию;

- привить умение работать в коллективе, развить чувство ответственности, пунктуальность;
- укрепление здоровья и гармоничного развития функций организма обучающихся

воспитательные:

- воспитать художественный вкус;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

Срок реализации программы: 7 лет

Форма и режим занятий: Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество учащихся в группе 10 - 12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Режим занятий:

Занятия проходят в групповой форме:

- 1 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.
- 2 год обучения - 216 часов, 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по два часа.
- 3 год обучения - 216 часов, 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по два часа.
- 4 год обучения - 216 часов, 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по два часа.
- 5-7 года обучения - 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа.

Прогнозируемый результат:

1 год обучения

должны знать:

- правила безопасного поведения при занятиях в спортивном зале;
- правила личной гигиены;
- основные принципы движения ног в акробатическом рок-н-ролле;
- основные принципы движения в паре

должны уметь:

- владеть элементарными навыками общей физической подготовки, освоить простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- исполнять основной шаг на месте, в паре, в продвижении;
- исполнять основные танцевальные фигуры на хобби-шаге;
- исполнять базовые танцевальные смены (верхняя, нижняя, выход в линию, крендель, ворота);
- работать в коллективе.

2 год обучения

должны знать:

- принципы музыкальности исполнения движений в акробатическом рок-н-ролле, понятие о сильной и слабой доле такта, музыкальное исполнение основных ходов и танцевальных фигур;
- двигательные игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов

должны уметь:

- двигательные игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов;
- исполнять хобби-шаг на месте, хобби-шаг в продвижении, хобби-шаг в паре;
- ощущать параметры движений

3 год обучения

должны уметь:

- понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, тихо-громко) и согласовать свои движения с музыкой;
- точно исполнять хобби-шаг на месте, хобби-шаг в продвижении, хобби-шаг в паре;
- точно исполнять основной шаг на месте, основной шаг в продвижении и основной шаг в паре под музыку;
- при выступлении на межклубных и городских соревнованиях выполнение разрядов (2-й и 3-й юношеский).

4 год обучения

должны уметь:

- исполнять учебно-тренировочную программу (в паре);
- уметь самостоятельно отрабатывать танцевальные фигуры, и другие танцевальные элементы;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- составлять простейшие элементы композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур;
- при выступлении на межклубных, городских и областных соревнованиях выполнение разрядов (1-й, 2-й, 3-й юношеский).

5 год обучения

должны уметь:

- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные элементы;
- уметь самостоятельно исполнять 5-6 акробатических элементов соответствующих сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма);
- при выступлении на межклубных, городских, областных соревнованиях выполнение разрядов (1-й, 2-й, 3-й юношеский, 3-й взрослый).

6 год обучения

- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные элементы;
- научиться самостоятельно творчески мыслить и принимать участие в составлении индивидуальной соревновательной программы;
- уметь самостоятельно исполнять 7-8 акробатических элементов соответствующих сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара, а так же комбинации из этих акробатических элементов;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма);
- при выступлении на межклубных, городских, областных и всероссийских соревнованиях выполнение разрядов (3-й, 2-й, 1-й взрослый, Кандидат в Мастера спорта России).

7 год обучения

- знать и понимать основные принципы здорового образа жизни;
- владеть навыками физической подготовки, правильно выполнять различные упражнения для развития силы и выносливости;
- знать и исполнять соревновательную программу (программы) в паре;
- виртуозно владеть базовыми танцевальными элементами, сменами и танцевальными фигурами;
- уметь самостоятельно составлять элементы танцевальной программы, творчески мыслить, придумывать новые смены и танцевальные фигуры;
- виртуозно (динамично, уверенно и хорошей скоростью) исполнять акробатические элементы соответствующие сложности соревновательной дисциплины, в которой выступает и тренируется конкретная пара, а так же комбинации из этих акробатических элементов;
- владеть навыками страховки и самостраховки при исполнении акробатических элементов;
- знать основные принципы судейства соревнований по акробатическому рок-н-роллу, различать ошибки при исполнении программ (штрафы за потерю ритма);
- при выступлении на межклубных, городских, областных и всероссийских соревнованиях выполнение разрядов (1-й взрослый, Кандидат в Мастера спорта России, Мастер спорта России).

Формы подведения итогов программы

Подведение итогов планируется при помощи диагностики, тестов, визуальное оценивание (дети младшей группы), сдачи контрольных нормативов, участие и результаты соревнований, мониторинговой деятельности.

Способы проверки результатов.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты (тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления учащихся объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Условия реализации программы. Для реализации общеразвивающей программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный соответствующим оборудованием; раздевалки,
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);

- спортивное оборудование и инвентарь:

- Зеркало настенное - 3
- Лонжа страховочная универсальная - 1 комплект
- Маты поролоновые - 5
- Музыкальный центр - 1
- Скамейка гимнастическая - 2
- Стенка гимнастическая штук - 5
- Турник навесной на гимнастическую стенку - 2
- Станок хореографический - 2
- Ковер гимнастический - 1

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Раздел. Модуль. | Теория | Практика | Всего |
|-----------|---|----------|----------|------------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 1 | 10 | 11 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 7 | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 1 | 4 | 5 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 3 | 5 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 5 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 5 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 10 | 12 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 10 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 15 | 20 |
| 7 | Соревнования. | - | 6 | 6 |
| 8 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 144 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 24 | 24 |
| | Всего | | | 168 |

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Раздел. Модуль. | Теория | Практика | Всего |
|-----------|---|----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 1 | 10 | 11 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 7 | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 1 | 4 | 5 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 5 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 5 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Полуакробатические фигуры | 5 | 15 | 20 |
| 7.2 | Связки из полуакробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |

| | | | | |
|----|---|---|----|------------|
| 8 | Соревнования. | - | 11 | 11 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 216 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 36 |
| | Всего | | | 252 |

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Раздел. Модуль. | Теория | Практика | Всего |
|-----------|---|----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 1 | 10 | 11 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 7 | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 1 | 4 | 5 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 5 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 5 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Акробатический фигуры | 5 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----|--|---|----|------------|
| 7.2 | Связки из акробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |
| 8 | Соревнования. | - | 11 | 11 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 216 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 36 |
| | Всего | | | 252 |

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Раздел. Модуль. | Теория | Практик а | Всего |
|-----------|---|----------|--------------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 1 | 10 | 11 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 7 | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 1 | 4 | 5 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 5 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 5 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Акробатические фигуры | 5 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----|--|---|----|------------|
| 7.2 | Связки из акробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |
| 8 | Соревнования. | - | 11 | 11 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 216 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 36 |
| | Всего | | | 252 |

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Раздел. Модуль. | Теория | Практик а | Всего |
|-----------|---|----------|--------------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 3 | 26 | 29 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 3 | 18 | 21 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 17 | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 3 | 12 | 15 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 2 | 8 | 10 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 11 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 11 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Акробатические фигуры | 5 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----|--|---|----|------------|
| 7.2 | Связки из акробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |
| 7.3 | Акробатика в паре | 5 | 25 | 30 |
| 8 | Соревнования. | - | 14 | 14 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 324 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 48 |
| | Всего | | | 372 |

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | <u>Раздел. Модуль.</u> | Теория | Практика | Всего |
|-----------|---|----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 3 | 26 | 29 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 3 | 18 | 21 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 17 | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 3 | 12 | 15 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 2 | 8 | 10 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 11 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 11 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Акробатические фигуры | 5 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----|--|---|----|------------|
| 7.2 | Связки из акробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |
| 7.3 | Акробатика в паре | 5 | 25 | 30 |
| 8 | Соревнования. | - | 14 | 14 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 324 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 48 |
| | Всего | | | 372 |

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | <u>Раздел. Модуль.</u> | Теория | Практик а | Всего |
|-----------|---|----------|--------------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 1.1 | Краткие сведения о виде спорта | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая физическая и специальная Подготовка | | | |
| 2.1 | Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию | 3 | 26 | 29 |
| 2.2 | Упражнения на развитие силы и координации движений | 3 | 18 | 21 |
| 2.3 | Бег, подвижные игры | 3 | 17 | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения | 3 | 12 | 15 |
| 3.2 | Простейшие акробатические комбинации | 2 | 8 | 10 |
| 4 | Хореографическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общеукрепляющие упражнения | 1 | 4 | 5 |
| 4.2 | Понятие такт, ритм | 1 | 5 | 6 |
| 4.3 | Упражнения для развития подвижности | 2 | 8 | 10 |
| 5 | Базовая подготовка | | | |
| 5.1 | Упражнения на развитие координации | 1 | 10 | 11 |
| 5.2 | Упражнения для расслабления | 1 | 10 | 11 |
| 6. | Элементы акробатического рок-н-ролла | | | |
| 6.1 | Техника основного хода | 2 | 15 | 17 |
| 6.2 | Танцевание в паре | 2 | 18 | 20 |
| 6.3 | Ведение в паре | 1 | 4 | 5 |
| 6.4 | Танцевальные позиции в паре и без | 2 | 8 | 25 |
| 6.5 | Шаговые вариации | | | |
| 6.6 | Составление и отработка танцевальных программ | 5 | 35 | 40 |
| 7 | Акробатическая подготовка | | | |
| 7.1 | Акробатические фигуры | 5 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----|--|---|----|------------|
| 7.2 | Связки из акробатических фигур на основе базовых | 2 | 8 | 10 |
| 7.3 | Акробатика в паре | 5 | 25 | 30 |
| 8 | Соревнования. | - | 14 | 14 |
| 9 | Промежуточная аттестация. | | 2 | 2 |
| | Итого за учебный год. (аудиторные занятия) | | | 324 |
| 9. | Летний период. (внеаудиторные занятия) | | 36 | 48 |
| | Всего | | | 372 |

III. Содержание

1-ый год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекуты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими итд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпритация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким поднятием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девятьюдесятью градусами к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем

выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отработываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основным шагом с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружинкой.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким, тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует. Существуют подводящие упражнения для развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и

выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро, с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода: Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) вправо и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинкой в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание (примерное) танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Соревнования.

8. Промежуточная аттестация

2-ый год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекуты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1.Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпритация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким поднятием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема:«Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге.

Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девяносто градусов к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отрабатываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким , тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует . Существуют подводящие упражнения для на развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро , с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода :Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) в право и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружиной в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание(примерное)танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед

лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крэндель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хопка на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Полуакробатические фигуры: различные седы, валентино, проезд под ногами, коодец, тоте-фрау, тоте-мэн

Знакомство с темпом, полуакробатические базовые элементы: Лассо,по-лассо.

7.2. Связки из полуакробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо, детское сальто, репка, прыжки через руку, циркуль

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

3-ий год обучения

1.Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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.«Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой(500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом , прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1.Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок изупор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекаты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4.Хореографическая подготовка.

4.1.Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классическогоэксерсизатс музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднимание левой ноги, согнутой в колени, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическаяинтерпритация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода;о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким подниманием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениямиголеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге.

Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девяносто градусов к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переноса вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отработываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

6.2.Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким , тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует . Существуют подводящие упражнения для развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро , с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода : Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) в право и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинной в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание(примерное)танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хопка на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Акробатические фигуры: Детское сальто, перевороты через руки, спины, мюнхен,штурвал

7.2. Связки из акробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо в сед, детское сальто с различными заходами, репка, прыжки через руку, циркуль, детское с выходом на прямые руки.

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

4-ый год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекуты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпритация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким поднятием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девятьюдесятью градусами к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем

выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отработываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основным шагом с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружинкой.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменявшей свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким, тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует. Существуют подводящие упражнения для развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и

выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро, с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода: Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) вправо и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинкой в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание (примерное) танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хотьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Акробатические фигуры: Детское сальто, перевороты через руки, спины, мюнхен,штурвал, боковой тодес, переворот через спину,форель, сальто в руках партнера. Совмещение несколько акробатических элементов

7.2. Связки из акробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо в сед, детское сальто с различными заходами, репка, прыжки через руку, циркуль, детское с выходом на прямые руки.

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

5-ый год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекаты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.

Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпретация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким поднятием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую

ногу выпрямляем перед собой под углом девяносто градусов к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отработываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким, тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер

импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует . Существуют подводящие упражнения для развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро , с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода : Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) в право и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинкой в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание(примерное)танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая

вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).
Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хотьба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Акробатические фигуры: Детское сальто, перевороты через руки, спины, мюнхен,штурвал, боковой тодес, переворот через спину,форель, сальто в руках партнера. Совмещение несколько акробатических элементов, группа тодесов, группа вращательных элементов, лошадка.

7.2. Связки из акробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо в сед, детское сальто с различными заходами, репка, прыжки через руку, циркуль, детское с выходом на прямые руки. Лошадь в колодец в тодес из обратной свечки, подсечка сальто вперед прогнувшись с полувинтом.

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

6-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека. Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекаты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического эскерзиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4

стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднимание левой ноги, согнутой в колени, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпретация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким подниманием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девяносто градусов к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной

ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переноса вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отрабатываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага - важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким , тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует . Существуют подводящие упражнения для на развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро , с опорой на плечо, верхняя,

нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода : Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) в право и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинкой в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание (примерное) танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хопка на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Акробатические фигуры: Детское сальто, перевороты через руки, спины, мюнхен, штурвал, боковой тодес, переворот через спину, форель, сальто в руках партнера. Совмещение несколько акробатических элементов, группа тодесов, группа вращательных элементов, лошадка. ФУС, Беттарини

7.2. Связки из акробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо в сед, детское сальто с различными заходами, репка, прыжки через руку, циркуль, детское с выходом на прямые руки. Лошадь в колодец в тодес из обратной свечки, подсечка сальто вперед прогнувшись с полувинтом. Сед в сальто с разных уровней, детское в сальто, детское в тодес.

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

7-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

1.1 Краткие сведения о виде спорта. Знакомство с историей акробатического рок-н-ролла. Знакомство с правилами соревнований.

2 Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – основа успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Круговые вращения руками. Разминка ног. Переезды: из приседа на одной ноге (вторая выпрямленная отставлена в сторону) переезжаем в присед на другую ногу, поочередно. Вращения коленями, вращения в голеностопе.

2.2 Упражнения на развитие силы и координации движений. Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков, прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени; чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость из различных положений. 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. «Жонглировать», держать равновесие стоя на одной ноге, кувырки вперед-назад с заданным временем.

2.3 Бег, подвижные игры. Легкий бег трусцой (500 метров, 1 км), челночный бег, эстафета, «веселые старты», бег наперегонки (60 метров) по 2 человека.

Мини-футбол, волейбол. Эстафеты с бегом, прыжками, препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты.

3.2. Простейшие акробатические комбинации. Стойка на лопатках («березка»), кувырок из упор-присед, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене). Упоры, седы, группировки из положения лежа, перекаты в разные стороны из различных положений, кувырки вперед-назад, мосты лежа на спине,

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставные шаги, прыжковые комбинации, исполнение коротких танцевальных композиций, из простых движений.

4.2. Понятие такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без. Слышание слабых и сильных долей в музыке.

4.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Ходьба, разновидности ходьбы, наклоном назад мост на обеих руках, махи ногами в 4 стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами.

5. Базовая подготовка.

5.1. Упражнения на развитие координации движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения рук и ног, высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и тд.

5.2. упражнения для расслабления мышц. Поднять вверх левую и правую руки и по команде резко их расслабить, непрерывными движениями предплечья быстро потрясти ими и тд.

6. Элементы акробатического рок-н-ролла.

6.1. Техника основного хода. Хобби-ход – это шаговый рок-н-ролл без пружинки и подскоков, конкурсный ход – прыжковый рок-н-ролл, основной ход – ритмическая интерпретация музыки. Про танец говорят о различной технике основного хода; о 4,6,7 или 8-ми частных основных ходах. Хобби-шаг: два движения «кик-степ» (соответственно положению в паре: у партнеров с левой ноги, у партнерш с правой) и затем перешагивание (кик-бол-ченч) или «пять и шесть» – два четких шага на месте с высоким поднятием бедра (с правой ноги у партнерш и с левой у партнеров).

Исполнение хобби шага без остановки под счет и музыку: «раз – два» (кик-степ) + «три-четыре» (кик-степ) + «пять и шесть» (кик-бол-ченч) и затем опять по кругу «раз-два» и т. д.

Хобби-шаг с продвижением на «5 и 6» – на счет «5» делаем небольшой шаг вперед на «6» приставляем вторую ногу.

Отработка хобби-шага под счет, под музыку – броски в сильную долю («раз», «три», «пять»), постановка в слабую («два», «четыре», «шесть»). Отработка высоты хобби шага – исполнение через скамейку. Отработка резкости и четкости бросков и шагов.

Основной (пружинящий) шаг. Соединяем два пружинящих движения с одним броском (Тема: «Броски с пружиной в темп»). Исполняем двумя ногами поочередно («раз-два» + «три-четыре») и добавляем «пять и шесть», исполненное с двумя пружинящими движениями голеностопами.

Усвоив траектории движения бросков и последовательность исполнения пружинящих движений и их сочетания с бросками, приступаем к многократной отработке качества исполнения основного шага. «5 и 6» на основном шаге. Сложнокоординационное движение в ногах, исполняемое партнерами для передвижения на основном шаге. Техника исполнения.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «и» поднимаем ногу согнутую в колене по углом в 90 градусов, носок смотрит в пол. На счет «пять» согнутую ногу выпрямляем перед собой под углом девятьюстами градусами к туловищу. Одновременно с исполнением движений на эти два счета «и – пять» делаем опорной ногой одно пружинящее движение. Затем, на счет «и» возвращаем выпрямленную ногу в согнутое положение и делаем на счет «шесть» перескок, толкаясь опорной ногой от пола. Подпрыгиваем и переносим вес тела с опорной ноги на другую, а опорную высоко поднимая (как бы переступая через препятствие) ставим на носок впереди себя, чуть дальше опорной ноги. За время исполнения счета «и шесть» делаем еще одно полное пружинящее движение.

Таким образом, за полный счет «и пять – и шесть» исполняем выброс и возврат одной ноги вперед, и осуществляем перемену ног (переносим вес с одной ноги на другую) с двумя пружинящими движениями. Научившись исполнять данное техническое движение медленно, отработываем качество его исполнения под счет в темп и затем под медленную музыку. Музыкальное исполнение основного шага – важнейший навык первого года обучения. Основной шаг с продвижением.

Техника исполнения. Броски «раз-два» и «три-четыре» исполняются на месте. Затем исполняем движение «пять и шесть». Во время подскока при перемене ног на счет «шесть» делаем прыжок вперед (на столько далеко, на сколько нужно продвинуться). Все движения исполняем с пружиной.

6.2. Танцевание в паре по линиям. Танцевание в паре осуществляется так: партнерша бросает ноги прямо, партнер немного по сторонам. Броски партнера и партнерши должны проходить по одной линии (могут зеркально).

6.3. Ведение в паре. Основы ведения. Контакт в паре (понятие о натяжении рук). Контактная рука (партнер – левая, партнерша правая рука). Базовые смены: верхняя смена (длинный вариант), нижняя смена, «крендель», «ворота», Подтягивание и отталкивание в паре. Повороты дамы вокруг своей оси. Верхняя смена (длинный вариант). Техника ведения.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых вперед себя рук. Партнер держит правую руку дамы левой рукой.

Подтягивая партнершу вперед-на себя, уступает ей дорогу, делая шаг в левую сторону и поворачиваясь лицом на зрителя. Партнерша делает шаг вперед прямо перед собой.

Руки партнеров поднимаясь до уровня головы партнерши образуют овал (петельку), которую партнер опускает через голову партнерши до уровня талии, разворачивая таким образом партнершу перед собой. В этот момент оба партнера развернуты на зрителя. Затем партнер выполняет отталкивающее движение партнерши от себя и одновременно делает шаг на свое прежнее место и поворачивается лицом к партнерше тоже поменяв свое положение лицом к партнеру.

Задача партнера осуществить ведение в паре. Чтобы было можно хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинным мягким , тянущим движениями. Руки партнеров постоянно находятся в противодействии, для того чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. Партнер импровизатор всего танца, партнерша же импровизирует . Существуют подводящие упражнения для развития ведения в паре.

6.4. Танцевальные позиции в паре и без. Существуют базовые танцевальные позиции в рок-н-ролле, простые и сложные, которые должны выучить и выполнять на хобби-ходе и на конкурсном ходе любой рок-н-рольщик. «Променад, Американ спин», с опорой на бедро , с опорой на плечо, верхняя, нижняя смена, двойной, одно вращение, «верхний и нижний спин, верхние и нижние «ворота», «Брезель, Флирт, Тоннель, Шибитюур, Уиндмил, Тоул-Хил».

6.5. Шаговые вариации. Прыжковый основной ход – это основной ход исполненный на пружине, существует несколько разновидностей прыжкового основного хода :Французский крест, швейцарский, голландский, переходы, диагонали, квадрат, комбинация хопов, бабочка, полукрест, комбинация поворотов вращений.

Броски в линейке (руки в стороны, ноги вместе) в право и влево поочередно каждой ногой с постановкой на пол между броском. Разучиваем сначала просто броски, а затем добавляем одно пружинистое движение голеностопом на каждый бросок. Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход «раз-два, три-четыре, пять и шесть»

Броски с пружинкой в одну сторону. Исполняются четыре броска двумя ногами поочередно на счет «раз-два, три-четыре». Между бросками вставляем одно движение «пять и шесть» и один полный основной ход. Отрабатываем броски под счет, затем по мере точного попадания в акценты счета – под медленную музыку (темп. 44-46 уд). Аналогично исполнению основного шага, все броски делаем в сильную долю такта, все шаги и постановки – в слабую.

6.6. Составление и отработка танцевальных программ. Предполагается изучение и исполнение составленной с помощью педагога учебно-танцевальной композиции, состоящей из изученных смен, фигур и шаговых вариаций. Композиция разбирается и осваивается сначала на хобби-шаге. При успешном запоминании и непринужденном исполнении композиция разучивается и исполняется на основном шаге.

Содержание(примерное)танцевальной композиции: Не менее 5 различных базовых смен, не менее 5 различных танцевальных фигур и шаговых вариаций. Длительностью 1 мин (+-5 сек). Последовательность расположения базовых смен и фигур в учебно-тренировочной композиции определяется педагогом и является результатом его совместного творчества и импровизации с каждой отдельно взятой парой танцоров.

Пример учебно-тренировочной композиции:

Фигура «Уголок» – основной шаг на месте с поворотом партнеров на счет «5 и 6» друг к другу – верхняя смена – верхняя смена, выход в линию – основной шаг – броски в линейке – основной шаг с поворотом партнеров на счет «5 и 6» лицом друг к другу – верхняя смена со сменой ракурса (партнерша выходит вперед лицом к зрителю) – основной шаг (полный цикл) – фигура «Звездочка» – основной шаг (полный цикл) – на «5 и 6» поворот партнерши лицом к партнеру спиной к зрителю – основной шаг – смена «крендель» – основной шаг – смена «ворота» – основной шаг с поворотом на «5 и 6» лицом к зрителю – шаговая вариация «броски в одну сторону» – основной шаг с поворотом партнеров на «5 и 6» лицом друг к другу – нижняя смена – основной шаг (полный цикл).

Практические занятия.

Заучивание и многократная отработка и повторение учебно- тренировочной композиции, отдельных элементов композиции.

7. Акробатическая подготовка. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты из положения лежа на спине, хопба на мостиках вперед и назад (в разных направлениях). Стойка на лопатках («березка»), кувырок вперед из упор-приседа в группировке, кувырок назад в группировке, «колесо», стойка на руках у стены (лицом к стене).

7.1. Акробатические фигуры: Детское сальто, перевороты через руки, спины, мюнхен,штурвал, боковой тодес, переворот через спину,форель, сальто в руках партнера. Совмещение несколько акробатических элементов, группа тодесов, группа вращательных элементов, лошадка.ФУС, Беттарини, сальто с фуса, сальто с беттарини, полетные тодесы

7.2. Связки из акробатических фигур на основе базовых. Перевороты через руку плечо в сед, детское сальто с различными заходами, репка, прыжки через руку, циркуль, детское с выходом на прямые руки. Лошадь в колодец в тодес из обратной свечки, подсечка сальто вперед прогнувшись с полувинтом.Сед в сальто с разных уровней, детское в сальто, детское в тодес. Полтора в тодес, винт в тодес, сальто в сед и бланж.

8. Соревнования.

9. Промежуточная аттестация.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1) прыжок в длину с места: (см.) - из 5 баллов.

| Баллы: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| НП-1 | 155-150 | 145-140 | 135-130 | 125-120 | 110-100 | < 100 |
| НП-2 | 160-155 | 150-145 | 140-135 | 130-125 | 115-105 | < 105 |
| НП-3 | 160-155 | 150-145 | 140-135 | 130-125 | 115-105 | < 105 |

2) "Складка": (НП-1 сидя, НП-2, НП-3 стоя) – из 5 баллов.

"5" - колени прямые, туловище плотно прижато к ногам, руки вытянуты.

"4" - незначительно согнуты ноги, туловище прижато к ногам.

"3" - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и туловищем.

"2" - значительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и туловищем.

"1" - значительно согнуты ноги, просвет между ногами и туловищем.

3) Три шпагата на полу (на правую, на левую, поперечный):

"5" - правильный шпагат, ноги чётко по линии, руки в стороны.

"4" - бедро не лежит на полу, ноги чётко по линии, руки в стороны.

"3" - небольшой просвет, руки в стороны.

"2" - ноги касаются пола только до колен, руки в стороны.

"1" - ноги касаются пола только лодыжками, руки на полу.

4) Мост: (НП-1 из положения лёжа, НП-2, НП-3 из положения стоя)

-качество исполнения: руки и ноги выпрямлены, кисти рук на уровне плеч, измеряется расстояние между кистей и пяток в см.

| Баллы: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| НП-1 | 17-20 | 21-25 | 26-30 | 35-40 | 41-45 | >45 |
| НП-2 | 10-16 | 17-20 | 21-25 | 26-30 | 35-40 | >40 |
| НП-3 | 10-16 | 17-20 | 21-25 | 26-30 | 35-40 | >40 |

5) Скоростная сила мышц брюшного пресса:

Исходное положение - лежа на полу на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к корпусу, ноги в коленях слегка согнуты. Выполнить как можно быстрее поднимание в сед и обратно (количество раз за 30 секунд).

| Баллы: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| НП-1 | 25-24 | 23-22 | 21-19 | 18-15 | 14-9 | <9 |
| НП-2 | 26-25 | 24-23 | 22-20 | 19-16 | 15-10 | <10 |
| НП-3 | 26-25 | 24-23 | 22-20 | 19-16 | 15-10 | <10 |

6) Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»):

- корпус держать прямо, спину не прогибать, таз не поднимать, сгибание рук 90°, касание грудью до кубика (количество раз за 30 секунд.).

| Баллы: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| НП-1 | 25-24 | 23-22 | 21-19 | 18-15 | 14-9 | <9 |
| НП-2 | 26-25 | 24-23 | 22-20 | 19-16 | 15-10 | <10 |
| НП-3 | 26-25 | 24-23 | 22-20 | 19-16 | 15-10 | <10 |

7) Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 сек.):

- хороший толчок, стопы и колени натянуты, мягкое приземление.

| Баллы: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| НП-1 | 45-41 | 40-35 | 34-25 | 24-19 | 18-12 | <12 |
| НП-2 | 50-46 | 45-41 | 40-35 | 34-25 | 24-15 | <15 |
| НП-3 | 50-46 | 45-41 | 40-35 | 34-25 | 24-15 | <15 |

8) Техника ног: (для групп НП-2, НП-3 – основной ход на 42 и «пружина»)

- оценивается качество исполнения из «5» баллов: акцентированное разгибание в колене в поднятом положении (угол более 45°); чёткое опускание ноги или приземление, подъём на полупальцы или подскок, спина прямая, руки в стороны.

Проходной балл: НП-1 - от 27 и выше, НП-2, НП-3 – от 30 и выше.

V. Методическое обеспечение.

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение), словесный, отработка техники, соревновательный, коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется в целях наглядности изучаемого материала. Этим метод пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с учащимися всех возрастов.

Словесный метод применяется на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов и движений в танце, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники танца и техники акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях, и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа – основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году учащиеся осваивают базовые упражнения акробатического рок-н-ролла, получают необходимую общую физическую, соответствующую возрастным и психологическим особенностям учащихся, необходимую специальную физическую подготовку, базовые виды шагов(ходов), танцевальные движения.

Уделяется внимание умению учащихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная, основная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием CD записей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для учащихся крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального

здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности учащихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования. На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными учащимися или педагогическую поддержку детей, имеющие затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приемы: метод организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя их специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность(тренировки), беседы, встречи со спортсменами - акробатами, с хореографами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Голев Н. Б. Танцую рок-н-ролл: Методические рекомендации. М.: ВНИЦ иКПРМКСССР, 2001. С. 47.;
6. С.М. Вайцеховский «Книга тренера», Москва, «Физкультура и спорт» 2001;
7. С. Кожевников «Акробатика», Москва, «Искусство», 2004;
8. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», хрестоматия, Санкт-Петербург, «Питер», 2002 ;
9. Ф. Райе «Психология подросткового и юношеского возраста», Санкт–Петербург, «Питер», 2002;
10. Брошюра «Российскому рок-н-роллу 10 лет», Санкт_Петербург, 2000;
11. Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, издание 8, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла», Москва, 2012;
12. А.Мессерер «Уроки классического танца», Москва, «Искусство», 2006.