

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



ПРИНЯТО
ПРЕДСЕДАТЕЛЬСТВОМ
КОМИТЕТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
«29 августа» 2017 г.

ПРИНЯТО
ПРЕДСЕДАТЕЛЬСТВОМ
КОМИТЕТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
ДИРЕКТОР
Г.Н.Андреева
«29 августа» 2017 г.

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

Автор-составитель:
Лебедева Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Калининград 2017 г.

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».

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в вопросах здоровьесбережения населения страны и, в первую очередь, подрастающего поколения. В свете этих государственных ориентиров сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себе различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая атмосфера общения, индивидуальная культура, выходящая за рамки спорта, выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл (АРР) из числа других видов спорта и способствуют не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся.

Все эти уникальные свойства АРР открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного и здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося. В этой связи, создание благоприятных условий для гармоничного развития личности средствами физической культуры через занятия акробатическим рок-н-роллом позволит укреплять здоровье обучающихся и обеспечивать преемственность решений основных задач всех ступеней общего образования в развитии их двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на гармоничное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами физической культуры и обучение специальным движениям 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 обучающихся. 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.

Актуальность

Сегодня акробатический рок-н-ролл в России - это стремительно развивающийся вид спорта, официально признанный Олимпийским комитетом и Федеральным агентством по физической культуре и спорту России. Недорогой и доступный практически всем слоям населения, стирающий все возрастные и социальные границы, акробатический рок-н-ролл очень успешно развивается в нашей стране. Российские спортсмены в этом виде спорта по праву лидируют на мировой арене.

Особенность рок-н-ролла в том, что наряду с чисто спортивным уклоном (акробатические элементы и трюки, отработка движений техники ног) рок-н-ролл все же остается танцем, видом искусства и, следовательно, развивает у обучаемых художественный вкус, способность фантазировать и творчески мыслить. Занятия акробатическим рок-н-роллом позволяют воспитать гармонично развитую личность

Кроме того, рок-н-ролл танец парный. И это обстоятельство дает возможность детям учиться взаимодействию друг с другом с раннего возраста. От того, как педагог наладит их взаимодействие, зависят дальнейшие успехи пары в тренировочном процессе, и, как результат, в соревнованиях. Дети, прошедшие такую психологическую практику, не сталкиваются с проблемами общения в дальнейшем.

Новизна программы заключается в личностно-ориентированном подходе к обучению двигательным навыкам в свете современной теории физической культуры и спортивной подготовки, инновационных педагогических технологий и методики обучения акробатическому рок-н-роллу.

Педагогическая целесообразность. Благодаря данной программе каждый ребёнок может раскрыть свой физический и творческий, потенциал. Она способствует гармоничному развитию обучающихся. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и

уровня способностей, обучающихся.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Цель: способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию правильного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, нравственных качеств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильные двигательные навыки;
- дать знания о принципах выполнения акробатических элементов;
- научить основным танцевальным движениям акробатического рок-н-ролла сольно и в составе пары, группы;
- обучить основным принципам сохранения физического здоровья посредством привития грамотности в вопросах гигиены и планирования физических нагрузок.

Развивающие:

- формировать культуру движений, пластичность;
- развить чувство ритма, музыкальную грамотность;
- развить образное мышление, художественный вкус;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям акробатическим рок-н-роллом;
- расширить знания о физической культуре и спорте в целом, истории и настоящем акробатического рок-н-ролла в частности;
- привить культуру общения, умение работать в коллективе. Развить чувство ответственности, пунктуальность;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к достижению поставленной цели;
- стимулировать развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Срок реализации программы: 5 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 год обучения - 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа.

Прогнозируемый результат:

1 год обучения

должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий;
- как правильно одеваться для занятий акробатическим рок-н-роллом;
- важность соблюдения режима дня, правил питания и личной гигиены;
- основные принципы ведения и движения в паре

должны уметь:

- выполнять основные движения ног хобби-ходана месте, в продвижении;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на хобби-ходе (основные смены, променады и их вариации);
- выполнять простейшие движения на координацию, джазовые движения;
- выполнять простейшие упражнения для развития силы и выносливости;
- выполнять простейшие упражнения на гибкость;

2 год обучения

должны знать:

- историю зарождения и развития акробатического рок-н-ролла в России и в мире, выдающихся спортсменов, место российского акробатического рок-н-ролла на мировой арене;
- меры безопасности при исполнении простейших акробатических элементов (кувырки, стойки, колёса, мосты);
- принципы музыкальности движений в акробатическом рок-н-ролле, музыкальный размер рок-н-ролла, о сильной и слабой доле такта;

должны уметь:

- выполнять основной ход рок-н-ролла на месте и в продвижении;
- выполнять простейшие фигуры с использованием вращений;
- выполнять базовые дорожки шагов;
- выполнять простейшие акробатические элементы (кувырки, стойки, колёса, мосты);

3 год обучения

должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;

- основные критерии оценки конкурсных программ, исполняемых на соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу;

должны уметь:

- выполнять танцевальные движения ритмично, под музыку;
- подчёркивать танцевальными движениями музыкальные акценты;
- исполнять конкурсную программу на хобби-ходе в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- исполнять базовые парные танцевальные фигуры на основном ходу рок-н-ролла (основные смены, променады и их вариации); исполнять составленные педагогом комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла
- выполнять разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине;
- выполнять подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы);

4 год обучения

должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных полуакробатических элементов начального уровня;
- принципы составления конкурсных программ с учётом требований к программам различных дисциплин в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

должны уметь:

- исполнять полуакробатические парные элементы начального уровня;
- исполнять конкурсную программу на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;
- составлять дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений;
- составлять простейшие композиции из изученных базовых смен и танцевальных фигур;

5 год обучения

должны знать:

- меры безопасности при исполнении парных акробатических элементов;

должны уметь:

- самостоятельно исполнять набор акробатических элементов, достаточный для составления конкурсной программы в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

- исполнять сложные танцевальные фигуры на основе джазовых движений, кратных вращений, сложных шаговых вариаций, умело их комбинировать, подчёркивая музыкальные акценты.
- исполнять конкурсную программу (программы) на основном ходу рок-н-ролла в соответствии с возрастной категорией и правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл;

Формы подведения итогов программы

Подведение итогов планируется при помощи диагностики, тестов, визуальное оценивание (дети младшей группы), сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях, мониторинг 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, показательные выступления, 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);
- спортивное оборудование и инвентарь:

Зеркало настенное	3
Маты поролоновые	5
Музыкальный центр	1
Скамейка гимнастическая	1
Стенка гимнастическая штук	2
Турник навесной на гимнастическую стенку	2
Станок хореографический	2

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОДОБУЧЕНИЯ

№ п/п	<u>Раздел. Модуль.</u>	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.	1	-	1
1.2	Режим дня. Личная гигиена.	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	3	42	45
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	17	18
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	17	18
2.3	Подвижные игры	1	8	9
3	Акробатическая подготовка	3	19	22
3.1	Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки	3	19	22
4	Хореографическая подготовка	4	11	15
4.1	Принципы музыкальности движений в танце	2	1	3
4.2	Базовые движения; равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	1	5	6
4.3	Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук.	1	5	6
5.	Базовая специальная подготовка	7	45	52
5.1	Техника хобби хода на месте и в движении	2	8	10
5.2	Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации	2	13	15
5.3	Составление и отработка танцевальных программ соло “хобби ход”	3	24	27
6	Соревнования.	-	6	6
7	Промежуточная аттестация.		2	2
	Итого за учебный год. (аудиторные занятия)			144
8	Летний период. (внеаудиторные занятия)		24	24
	Всего			168

2 ГОДОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	3	64	67
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	28	29
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	26	27
2.3	Подвижные игры.	1	10	11
3	Акробатическая подготовка	2	32	34
3.1	Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20
3.2	Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	1	13	14
4	Хореографическая подготовка	5	17	22
4.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
4.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	1	5	6
4.3	Вращения	2	4	6
4.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	1	6	7
5	Базовая специальная подготовка	9	69	78
5.1	Техника хобби хода	-	5	5
5.2	Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации	2	10	12
5.3	Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходе: соло и парных	2	27	29
5.4	Техника основного хода на месте и в движении	3	20	23
5.5	Базовые дорожки шагов	2	7	9
6	Соревнования.	-	11	11
7	Промежуточная аттестация.		2	2
	Итого за учебный год. (аудиторные занятия)			216
	Всего			252

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	3	62	65
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	28	29
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	24	25
2.3	Подвижные игры.	1	10	11
3	Акробатическая подготовка	5	36	41
3.1	Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20
3.2	Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	1	12	13
3.3	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	3	5	8
4	Хореографическая подготовка	4	15	19
4.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
4.2	Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки	-	3	3
4.3	Вращения	2	4	6
4.4	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.	1	6	7
5	Базовая специальная подготовка	10	66	76
5.1	Техника основного хода на месте и в движении	3	17	20
5.2	Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации	3	9	12
5.3	Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходе: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла	3	26	29
5.4	Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений на пружине	1	14	15

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

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	3	62	65
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	1	28	29
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	1	24	25
2.3	Подвижные игры.	1	10	11
3	Акробатическая подготовка	5	35	40
3.1	Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	1	19	20
3.2	Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты	1	3	4
3.3	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	1	2	3
3.4	Парные полуакробатические элементы начального уровня	2	11	13
4	Хореографическая подготовка	4	12	16
4.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	2	3
4.2	Вращения	2	4	6
4.3	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук	1	6	7
5	Базовая специальная подготовка	10	70	80
5.1	Техника основного хода на месте и в движении	3	17	20
5.2	Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры	3	11	14
5.3	Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных	3	28	31
5.4	Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений	1	14	15
6	Соревнования.	-	11	11
7	Промежуточная аттестация.		2	2

	Итого за учебный год. (аудиторные занятия)			216
8	Летний период. (внеаудиторные занятия)		36	36
	Всего			252

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел. Модуль.	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена.	1	-	1
1.2	Краткие сведения о виде спорта	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	5	87	92
2.1	Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию	2	36	38
2.2	Упражнения на развитие силы и координации движений	2	35	37
2.3	Подвижные игры.	1	16	17
3	Акробатическая подготовка	11	57	68
3.1	Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения	2	28	30
3.2	Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты, спичаги	1	5	6
3.3	Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы)	1	4	5
3.4	Парные полуакробатические элементы начального уровня	3	9	12
3.5	Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией	4	11	15
4	Хореографическая подготовка	4	21	25
4.1	Принципы музыкальности движений в танце	1	4	5
4.2	Одиночные и кратные вращения	2	7	9
4.3	Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук	1	10	11
5	Базовая специальная подготовка	14	109	123
5.1	Техника основного хода на месте и в движении	3	28	31
5.2	Танцевание в паре: ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры	4	17	21
5.3	Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных	5	43	48
5.4	Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений	2	21	23

6	Соревнования.	-	11	11
7	Промежуточная аттестация.		3	3
	Итого за учебный год. (аудиторные занятия)			324
9.	Летний период. (внеаудиторные занятия)		36	36
	Всего			260

III. Содержание.

1-ый год обучения

1. Вводное занятие.

1.1 Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом.

1.2 Режим дня. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на первом году обучения призвана всесторонне развить ребенка, что в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые будут служить для решения основных задач специальной подготовки.

2.1 Разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. 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. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх, подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания.

2.3 Подвижные игры. Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

3. Акробатическая подготовка

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

4. Хореографическая подготовка.

4.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

4.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка).

4.3 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук. Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрестного шага, повороты и вращения в прыжке.

5. Базовая специальная подготовка.

5.1 Техника хобби хода на месте и в движении.

Хобби ход – это конкурсный ход рок-н-ролла начального уровня, исполняемый без пружинки и прыжков. Вся стопа опорной ноги во время бросков не отрывается от пола. Это 6-частный ход.

1-2 (кик-степ): “и”- бросковая нога (у партнёра левая, у партнёрши правая) поднимается вверх, носок, натянутый вниз, движется вдоль опорной ноги, бедро в верхней точке горизонтально; “раз”- бросковая нога полностью выпрямляется в резком броске, носок натянут, “и”- возврат стопы бросковой ноги к опорной, носок натянут вниз; “2”- постановка бросковой ноги на пол, натянутый носок движется вдоль опорной ноги.

3-4 (кик-степ): то же, что и 1-2, только другой ногой.

5-6 (дабл-степ): два четких шага на месте с высоким подниманием бедра (партнёр с левой ноги, партнёрша – с правой). Носок на шагах натянут вниз. При исполнении хобби хода на месте стопа движется вдоль опорной ноги. При исполнении хобби хода в движении все перемещения осуществляются на 5-6.

Ритмически движения распределяются следующим образом: фазы 1,3,5 выполняются в сильную долю, 2,4,6- в слабую.

5.2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360 и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Во время танцевания в паре броски выполняются партнёрами по “кресту”, параллельно: либо в одном направлении, либо встречно. В открытой позиции партнёры стоят лицом друг к другу в две линии, стопы точно друг напротив друга. Партнёрша осуществляет броски прямо, партнёр немного наружу. В остальных позициях броски выполняются прямо, точно перпендикулярно линии плеча.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные принципы ведения:

- Контактные руки (чаще всего: у партнёрши- правая, у партнёра- левая) не напряжены и не расслаблены, а находятся в упругом состоянии, в открытой позиции- почти выпрямлены, кисти чуть ниже уровня плеча;
- В контакте всегда одновременно присутствуют натяжение и давление;
- Контактная рука партнёрши всегда перпендикулярна линии плеча, локоть никогда не уходит назад за линию спины а при поднятии руки всегда смотрит вниз;
- Партнёр осуществляет ведение плавно, без рывков и резкой смены направления, начиная движение заблаговременно;
- Процесс ведения не должен быть заметен со стороны;

Ведение может осуществляться не только ”кисть в кисть”, а так же через локоть, плечо, корпус, бедро.

Базовые танцевальные фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Америкэн-спин;
- Дабл-соло.

5.3 Составление и отработка танцевальных программ соло “хобби ход”.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение танцора качественно исполнять хобби ход на месте, в движении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плечей, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений.

6. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход” в соответствующей возрастной категории.

7. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –40 прыжков за 30 секунд
6	Выполнение броска основного хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	Опорная нога должна быть прямая, бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, работой рук и без
8	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

2-ой годобучения

1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира и Европы. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. 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. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх, подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания.

2.3 Подвижные игры. Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

3. Акробатическая подготовка

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”, “бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

3.2 Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты. Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на рукаху стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

4. Хореографическая подготовка.

4.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце.

4.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка).

4.3 Вращения.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур.

4.4 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук. Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрестного шага, повороты и вращения в прыжке.

5. Базовая специальная подготовка.

5.1. Техника хобби хода.

Хобби ход – это конкурсный ход рок-н-ролла начального уровня, исполняемый без пружинки и прыжков. Вся стопа опорной ноги во время бросков не отрывается от пола. Это 6-частный ход.

1-2 (кик-степ): “и”- бросковая нога (у партнёра левая, у партнёрши правая) поднимается вверх, носок, натянутый вниз, движется вдоль опорной ноги, бедро в верхней точке горизонтально; “раз”- бросковая нога полностью выпрямляется в резком броске, носок натянут, “и”- возврат стопы бросковой ноги к опорной, носок натянут вниз; “2”- постановка бросковой ноги на пол, натянутый носок движется вдоль опорной ноги.

3-4 (кик-степ): то же, что и 1-2, только другой ногой.

5-6 (дабл-степ): два четких шага на месте с высоким подниманием бедра (партнёр с левой ноги, партнёрша – с правой). Носок на шагах натянут вниз. При исполнении хобби хода на месте стопа движется вдоль опорной ноги. При исполнении хобби хода в движении все перемещения осуществляются на 5-6.

Ритмически движения распределяются следующим образом: фазы 1,3,5 выполняются в сильную долю, 2,4,6- в слабую.

5.2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо.

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Во время танцевания в паре броски выполняются партнёрами по “кресту”, параллельно: либо в одном направлении, либо встречно. В открытой позиции партнёры стоят лицом друг к другу в две линии, стопы точно друг напротив друга. Партнёрша осуществляет броски прямо, партнёр немного наружу. В остальных позициях броски выполняются прямо, точно перпендикулярно линии плеча.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные принципы ведения:

- Контактные руки (чаще всего: у партнёрши- правая, у партнёра- левая) не напряжены и не расслаблены, а находятся в упругом состоянии, в открытой позиции- почти выпрямлены, кисти чуть ниже уровня плеча;
- В контакте всегда одновременно присутствуют натяжение и давление;
- Контактная рука партнёрши всегда перпендикулярна линии плеча, локоть никогда не уходит назад за линию спины а при поднятии руки всегда смотрит вниз;
- Партнёр осуществляет ведение плавно, без рывков и резкой смены направления, начиная движение заблаговременно;
- Процесс ведения не должен быть заметен со стороны;

Ведение может осуществляться не только ”кисть в кисть”, а так же через локоть, плечо, корпус, бедро.

Базовые танцевальные фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;

- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Америкэн-спин;

5.3 Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходе: соло и парных.

При составлении сольной программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение танцора качественно исполнять хобби ход на месте, в движении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плечей, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. При исполнении парной программы танцоры помимо владения техникой хобби хода должны продемонстрировать умение исполнять базовые парные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания.

5.4 Техника основного хода на месте и в движении.

Основным отличием основного хода рок-н-ролла от хобби хода является наличие пружинки. В основе исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла лежат прыжковые движения.

Движения 1-2 и 3-4(кик-степ) аналогичны движениям в хобби ходе. Отличается лишь техника исполнения 5-6. В основном ходе это движение называется кик-бол-ченч. Все перемещения на основном ходе осуществляются на 5-6. Техника исполнения кик-бол-ченч:

На счет «и»- партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, пятка правой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой, при этом носок натянут. На счет «пять»- выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, во время броска правая нога опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Бросок выполняется как можно выше. На счет «и»- партнер отталкивается правой ногой от пола, резко вынося её вверх, согнутую в колене, как можно выше, носок смотрит в пол. В этот же момент происходит постановка носка левой ноги на пол. На счет «шесть»- носок правой ноги, согнутой в колене ставится вперед, а левая опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Партнёрша выполняет те же движения, но зеркально.

5.5. Базовые дорожки шагов.

Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

6. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине “Е класс-соло” хобби ход, “Е класс-соло” младшие в соответствующей возрастной категории и “Е класс-микст” хобби ход.

7. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 10 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп – 50 прыжков за 30 секунд
6	Выполнение броска основного хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	Опорная нога должна быть прямая, бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, с работой рук и без
8	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, правильная осанка

3-ий год обучения

1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Основные виды соревнований. Морально-этические нормы поведения.

Права и обязанности участников, тренеров. Состав судейской коллегии. Роли различных судей. Критерии оценки конкурсных программ, штрафы. Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. 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. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх, подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

2.3 Подвижные игры. Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

3. Акробатическая подготовка

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”, “бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

3.2 Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты. Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

3.3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Темпы изложения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

4. Хореографическая подготовка.

4.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

4.2 Базовые движения: равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка).

4.3 Вращения.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса.

4.4 Простейшие джазовые движения: вращения, махи, различные движения и позиции рук. Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов,

прыжки с поворотами. Вращения в прыжке, вращения из скрестного шага, повороты и вращения в прыжке.

5. Базовая специальная подготовка.

5.1. Техника основного хода на месте и в движении

Основным отличием основного хода рок-н-ролла от хобби хода является наличие пружинки. В основе исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла лежат прыжковые движения.

Движения 1-2 и 3-4(кик-степ) аналогичны движениям в хобби ходе.

Отличается лишь техника исполнения 5-6. В основном ходе это движение называется кик-бол-ченч. Все перемещения на основном ходе осуществляются на 5-6. Техника исполнения кик-бол-ченч:

На счет «и»- партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, пятка правой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой, при этом носок натянут. На счет «пять»- выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, во время броска правая нога опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Бросок выполняется как можно выше. На счет «и»- партнер отталкивается правой ногой от пола, резко вынося её вверх, согнутую в колене, как можно выше, носок смотрит в пол. В этот же момент происходит постановка носка левой ноги на пол. На счет «шесть»- носок правой ноги, согнутой в колене ставится вперед, а левая опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Партнёрша выполняет те же движения, но зеркально.

На данном этапе идёт совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плечей;
- работа рук;

5.2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Во время танцевания в паре броски выполняются партнёрами по “кресту”, параллельно: либо в одном направлении, либо встречно. В открытой позиции партнёры стоят лицом друг к другу в две линии, стопы точно друг напротив друга. Партнёрша осуществляет броски прямо, партнёр немного наружу. В остальных позициях броски выполняются прямо, точно перпендикулярно линии плеча.

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные принципы ведения:

- Контактные руки (чаще всего: у партнёрши- правая, у партнёра- левая) не напряжены и не расслаблены, а находятся в упругом состоянии, в открытой позиции- почти выпрямлены, кисти чуть ниже уровня плеча;
- В контакте всегда одновременно присутствуют натяжение и давление;
- Контактная рука партнёрши всегда перпендикулярна линии плеча, локоть никогда не уходит назад за линию спины а при поднятии руки всегда смотрит вниз;
- Партнёр осуществляет ведение плавно, без рывков и резкой смены направления, начиная движение заблаговременно;
- Процесс ведения не должен быть заметен со стороны;

Ведение может осуществляться не только ”кисть в кисть”, а так же через локоть, плечо, корпус, бедро.

Партнёры на третьем году обучения улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Базовые танцевальные фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Америкэн-спин;

5.3 Составление и отработка танцевальных программ на хобби ходе: соло и парных. Комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла.

При составлении сольной программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение танцора качественно исполнять хобби ход на месте, в движении, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плечей, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. При исполнении парной программы танцоры помимо владения техникой хобби хода должны продемонстрировать умение исполнять базовые парные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания.

Исполняя комбинации из базовых парных танцевальных фигур на основном ходу рок-н-ролла, танцоры также должны обращать внимание на технику ведения, соблюдение линейности, соблюдать направление бросков.

5.4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Начиная с третьего года обучения дорожки шагов и шаговые вариации исполняются на пружине.

Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

6. Соревнования.

На данном этапе танцоры участвуют в соревнованиях в дисциплине соло “хобби ход”, соло “младшие” в соответствующей возрастной категории и Е класс микст хобби ход. При успешном освоении обучающимися комбинаций базовых фигур на основном ходу, возможно участие пар в соревнованиях в дисциплинах D “класс-микст” юноши и девушки или В “класс-микст” мальчики и девочки.

7. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 10 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 30 сек	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от	При выполнении туловище прямое,

	пола	при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –60 прыжков за 30 секунд
6	Выполнение броска основного хода рок-н-ролла без постановки ноги на пол (на раз, на три, пять)	Опорная нога должна быть прямая, бедро бросковой ноги не ниже 90 градусов броски выполняется как медленно, так и быстро
7	Выполнение хобби хода акробатического рок-н-ролла через гимнастическую скамейку	Выполняется под музыку 34-36 темп, 40- 60 сек, индивидуально и в паре, работой рук и без
8	Выполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, качественное исполнение хобби-хода, основного хода, правильная осанка

4-ый год обучения

1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Знакомство с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”:

- Основные виды соревнований;
- права и обязанности участников, тренеров;
- морально-этические нормы поведения
- состав судейской коллегии. Функции различных судей;
- требования к программам;
- критерии оценки конкурсных программ, штрафы;
- таблица стоимости акробатических элементов;

Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. 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. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх, подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

2.3 Подвижные игры. Бег наперегонки. Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

3. Акробатическая подготовка

3.1. Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”, ”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

3.2 Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты. Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты.

3.3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Темпы из положения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

3.4. Парные полуакробатические элементы начального уровня.

На четвёртом году обучения учащиеся начинают осваивать следующие полуакробатические элементы начального уровня:

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- тарелка;
- качели;

4. Хореографическая подготовка.

4.1 Принципы музыкальности движений в танце. Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

4.2 Вращения.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением “закрываются”, в точке остановки “открываются”. Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса.

4.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.

Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге (ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрестного шага.

5. Базовая специальная подготовка.

5.1. Техника основного хода на месте и в движении

В основе исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла лежат прыжковые движения.

Движения 1-2 и 3-4 (кик-степ) аналогичны движениям в хобби-ходе. Отличается лишь техника исполнения 5-6. В основном ходе это движение называется кик-бол-ченч. Все перемещения на основном ходе осуществляются на 5-6. Техника исполнения кик-бол-ченч:

На счет «и»- партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, пятка правой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой, при этом носок натянут. На счет «пять»- выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, во время броска правая нога опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Бросок выполняется как можно выше. На счет «и»- партнер отталкивается правой ногой от пола, резко вынося её вверх, согнутую в колене, как можно выше, носок смотрит в пол. В этот же момент происходит постановка носка левой ноги на пол. На счет «шесть»- носок правой ноги, согнутой в колене ставится вперед, а левая опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Партнёрша выполняет те же движения, но зеркально.

На данном этапе продолжается совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плечей;
- работа рук;

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

5.2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Во время танцевания в паре броски выполняются партнёрами по “кресту”, параллельно: либо в одном направлении, либо встречно. В открытой позиции партнёры стоят лицом друг к другу в две линии, стопы точно друг напротив друга. Партнёрша осуществляет броски прямо, партнёр немного наружу. В остальных позициях броски выполняются прямо, точно перпендикулярно линии плеча.

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные принципы ведения:

- Контактные руки (чаще всего: у партнёрши- правая, у партнёра- левая) не напряжены и не расслаблены, а находятся в упругом состоянии, в открытой позиции- почти выпрямлены, кисти чуть ниже уровня плеча;
- В контакте всегда одновременно присутствуют натяжение и давление;
- Контактная рука партнёрши всегда перпендикулярна линии плеча, локоть никогда не уходит назад за линию спины а при поднятии руки всегда смотрит вниз;

- Партнёр осуществляет ведение плавно, без рывков и резкой смены направления, начиная движение заблаговременно;
- Процесс ведения не должен быть заметен со стороны;

Ведение может осуществляться не только "кисть в кисть", а так же через локоть, плечо, корпус, бедро.

Партнёры на третьем году обучения улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Базовые танцевальные фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;
- Америкэн-спин;

Оригинальные танцевальные фигуры:

- верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- двойные ворота;
- вальс;
- обход;
- променады с дополнительным вращением (поворотом);
- нижние вращения с различными заходами и выходами;
- оригинальные заходы в линии для исполнения дорожек шагов.

5.3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плечей, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

5.4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Начиная с третьего года обучения дорожки шагов и шаговые вариации исполняются на пружине.

Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

6. Соревнования.

На данном этапе учащиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах”, “Е класс-соло” младшие, “Е класс-соло” профи, а также в категориях ”А класс-микст” мальчики и девочки, ”В класс-микст” мальчики и девочки, ”А класс-микст” юноши и девушки, ”В класс-микст” юноши и девушки, ”В класс-микст” юниоры и юниорки.

7. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 30 секунд	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 1 мин	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп –70 прыжков за 30 секунд
6	Исполнение основного хода рок-н-ролла	Бедро бросковой ноги не ниже 90
7	Исполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, основного хода, правильная осанка

5-ый год обучения

1. Вводное занятие.

1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях, личная гигиена. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Одежда для занятий акробатическим рок-н-роллом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений, режим сна и отдыха.

1.2 Краткие сведения о виде спорта

История акробатического рок-н-ролла как танца и вида спорта. Развитие рок-н-ролла в СССР и в России. История развития рок-н-ролла в регионе, городе. Победители и призеры Чемпионатов мира и Европы, Кубков и турниров серии “Мастерс”.

Знакомство с правилами вида спорта “акробатический рок-н-ролл”:

- Основные виды соревнований;
- права и обязанности участников, тренеров;
- морально-этические нормы поведения
- состав судейской коллегии. Функции различных судей;
- требования к программам;
- критерии оценки конкурсных программ, штрафы;
- таблица стоимости акробатических элементов;

Требования к условиям выполнения спортивных разрядов.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Бег, разминка, разогрев, упражнения для подготовки к занятию. Разминка – залог успешного занятия. Принципы и правила разминки. Легкий бег трусцой. Наклоны в стороны, вперед и назад. Вращения корпусом. Разминка шеи: повороты, наклоны и вращения головой. Вращения руками. Разминка ног. Переезды в приседе. 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. Различные отжимания: от пола и от скамейки. Подтягивания на перекладине. Упражнения на развитие брюшного пресса: сгиб-разгиб из положения сидя, подъёмы корпуса из положения лёжа. Лодочки (из положения лёжа, на животе руки вверх, подъёмы прямых рук и ног с фиксацией в верхнем положении). Выпрыгивания из полного приседа. Приседания. Серийные прыжки на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц). Боковые серийные прыжки через скамейку, “блохи”. Статические элементы на развитие силы и гибкости.

2.3 Подвижные игры.Бег наперегонки.Эстафеты с различными вариантами движения: прыжками на одной и на двух ногах, в полном приседе, скрестными шагами, приставными шагами, спиной вперёд, с различными препятствиями, ведение и передача мячей с расстановкой и собиранием предметов. Групповые игры со скакалкой и мячом.

3. Акробатическая подготовка

3.1.Упражнения для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движения. Растяжка, шпагаты (продольный и поперечный), складочка ноги вместе, складочка ноги в стороны, мосты, “лягушка”, ”бабочка”, различные упражнения на развитие координации.

3.2 Простейшие акробатические элементы: кувырки, стойки, колёса, мосты. Простейшие одиночные акробатические элементы призваны развить навыки в акробатике, необходимые при исполнении элементов парной акробатики в дальнейшем.

Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены (лицом к стене, спиной к стене). Колёса, мосты, спичаги.

3.3. Подготовительные упражнения для парной акробатики (темпы).

Темпы из положения:

- лицом друг к другу;
- “лассо”;
- для исполнения элемента “колодец”;

Отработка приземления с акробатического элемента: прыжок со скамейки на пол лицом к партнёру в контакте на прямых ногах (с использованием только икроножных мышц).

3.4. Парные полуакробатические элементы начального уровня.

На четвёртом году обучения учащиеся начинают осваивать следующие полуакробатические элементы начального уровня:

- лассо;
- по лассо;
- тоте-фрау;
- тоте-мен;
- проходы и проезды под ногами;
- седы на колени;
- прыжок ноги врозь;
- сед углом на руки;
- сед на бедра;
- колодец;
- свечка в группировке (бомбочка);
- вертушка;
- полувиклер;
- тарелка;
- качели;

3.5. Парные акробатические элементы в соответствии с возрастной категорией.

В соответствии с правилами вида спорта акробатический рок-н-ролл каждой возрастной категории соответствует перечень разрешенных акробатических элементов.

Для дисциплины "А класс-микст" юноши и девушки:

- прыжок через руку;
- переворот через плечо;
- детское сальто;
- мюнхен;
- переворот через руку;
- репка.

Для дисциплины "А класс-микст" юниоры и юниорки:

- форель;
- задний тодес;
- передний тодес;
- лошадка;
- переворот через спину;
- сальто с плеч;
- сход с плеч;
- виклер;
- столик;
- солнце;
- кугель;
- дюлейн.

4.Хореографическая подготовка.

4.1Принципы музыкальности движений в танце.Понятие такта, сильной и слабой доли. Музыкальный размер рок-н-ролла. Принципы музыкальности движений в танце. Обыгрывание музыкальных акцентов при исполнении дорожек шагов и шаговых вариаций с использованием джазовых фигур и вращений.

4.2Одиночные и кратные вращения.

Вращением называется поворот на 360 градусов и больше. Вращение является одним из важнейших составляющих рок-н-ролла. Вращения могут выполняться как на основном ходу и других ходах рок-н-ролла, так и при исполнении джазовых фигур. При исполнении вращений на основном ходу необходимо придерживаться правила: при вращении от бросковой ноги выполняется поджим, на бросковую ногу – хоп (подъём колена). Для обеспечения высокой скорости вращения и стабилизации положения корпуса и бёдер в нужном направлении по окончании вращения руки перед вращением "закрываются", в точке остановки "открываются". Голова, сохраняя вертикальное положение, должна принять максимально быстро окончательное направление. Не допускаются наклоны и изгибы корпуса. По мере усвоения техники одиночного вращения можно переходить к кратным вращениям.

4.3 Джазовые движения: махи, различные движения и позиции рук.

Остановки после поворотов и вращений, прыжки с поворотами и вращениями. Стойка на носочках руки в стороны. Стойка на одной ноге(ласточка). Шаги, разновидности шагов, махи ногами вперёд, назад, в стороны. Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов. Вращения из скрестного шага.

5. Базовая специальная подготовка.

5.1. Техника основного хода на месте и в движении

В основе исполнения основного хода акробатического рок-н-ролла лежат прыжковые движения.

Движения 1-2 и 3-4(кик-степ) аналогичны движениям в хоббе ходе. Отличается лишь техника исполнения 5-6. В основном ходе это движение называется кик-бол-ченч. Все перемещения на основном ходе осуществляются на 5-6. Техника исполнения кик-бол-ченч:

На счет «и»- партнер делает подъем на правой (опорной) ноге, пятка правой ноги поднимается на максимально высокое расстояние от пола, левая нога сгибается в колене и поднимается вдоль правой, при этом носок натянут. На счет «пять»- выполняется бросок левой ноги (кик) вперед, до полного ее раскрытия в коленном суставе, во время броска правая нога опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Бросок выполняется как можно выше. На счет «и»- партнер отталкивается правой ногой от пола, резко вынося её вверх, согнутую в колене, как можно выше, носок смотрит в пол. В этот же момент происходит постановка носка левой ноги на пол. На счет «шесть»- носок правой ноги, согнутой в колене ставится вперед, а левая опускается на пружине вниз и приходит в нижнее положение, не касаясь пяткой пола. Партнёрша выполняет те же движения, но зеркально.

На данном этапе продолжается совершенствование техники основного хода:

- увеличение высоты бросков на 1-2, 3-4, 5;
- отработка траектории бросков (от колена к колену);
- закрепление правильного направления бросков (бросок перпендикулярно линии плеча);
- осанка, положение головы, плечей;
- работа рук;

Особое внимание уделяется исполнению синкопированной пружины.

5.2. Танцевание в паре: основные позиции, ведение, базовые танцевальные фигуры и их вариации, оригинальные танцевальные фигуры.

Основные позиции танцоров в парном выступлении:

- закрытая;
- открытая;
- променад;
- теневая позиция с опорой на бедро;
- теневая позиция с опорой на плечо;

Открытая позиция служит для перемещения партнеров в любую позицию.

Закрытая позиция служит для исполнения спортсменами быстрого вращения на 360и смены партнеров по кругу.

Позиция променад служит для перемещения партнеров в «крест» и в сторону друг от друга.

Позиция с опорой на бедро служит для выхода в фигуры «флирт» и другие.

Позиция с опорой на плечо служит, как подготовительная для исполнения спортсменами полу-акробатических и акробатических элементов, например, «переворота через плечо» и через руку.

Во время танцевания в паре броски выполняются партнёрами по “кресту”, параллельно: либо в одном направлении, либо встречно. В открытой позиции партнёры стоят лицом друг к другу в две линии, стопы точно друг напротив друга. Партнёрша осуществляет броски прямо, партнёр немного наружу. В остальных позициях броски выполняются прямо, точно перпендикулярно линии плеча.

На данном этапе продолжается совершенствование чёткости линий в танце, работы по “кресту”.

В основе всех парных танцевальных фигур лежит ведение: партнёр ведёт, партнёрша ведётся.

Основные принципы ведения:

- Контактные руки (чаще всего: у партнёрши- правая, у партнёра- левая) не напряжены и не расслаблены, а находятся в упругом состоянии, в открытой позиции- почти выпрямлены, кисти чуть ниже уровня плеча;
- В контакте всегда одновременно присутствуют натяжение и давление;
- Контактная рука партнёрши всегда перпендикулярна линии плеча, локоть никогда не уходит назад за линию спины а при поднятии руки всегда смотрит вниз;
- Партнёр осуществляет ведение плавно, без рывков и резкой смены направления, начиная движение заблаговременно;
- Процесс ведения не должен быть заметен со стороны;

Ведение может осуществляться не только ”кисть в кисть”, а так же через локоть, плечо, корпус, бедро.

Партнёры на третьем году обучения улучшают взаимопонимание в паре, совершенствуют приёмы ведения, пробуют импровизировать.

Базовые танцевальные фигуры (смены):

- Верхняя смена;
- Нижняя смена;
- Верхняя и нижняя смены со сменой ракурса;
- Ворота партнёра;
- Ворота партнёрши;
- Верхнее вращение;
- Нижнее вращение;
- Повороты в паре на 90 и 180;
- Флирт;
- Крендель;
- Тоннель;

- Америкэн-спин;

Оригинальные танцевальные фигуры:

- верхняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- нижняя смена с дополнительным вращением (поворотом);
- двойные ворота;
- вальс;
- обход;
- променады с дополнительным вращением (поворотом);
- нижние вращения с различными заходами и выходами;
- оригинальные заходы в линии для исполнения дорожек шагов.

5.3. Составление и отработка танцевальных программ на основном ходу: соло и парных.

При составлении программы на данном этапе основная задача- продемонстрировать умение качественно исполнять основной ход, соблюдая осанку- правильную позицию корпуса, плечей, рук, кистей. Очень важным является ритмичное исполнение танцевальных движений. Танцоры должны продемонстрировать умение исполнять как базовые, так и оригинальные танцевальные фигуры. При этом должны соблюдаться принципы ведения и правильного исполнения бросков в различных парных позициях. Нельзя забывать и о музыкальности танцевания. Учащиеся должны участвовать в составлении конкурсных программ наряду с педагогом, уметь самостоятельно отрабатывать фрагменты программ, исправляя ошибки на которые указал педагог.

5.4. Разнообразные дорожки шагов и шаговые вариации с использованием джазовых фигур и вращений.

Начиная с третьего года обучения, дорожки шагов и шаговые вариации исполняются на пружине.

Голландский ход, двойные броски, диагональные броски, комбинации хопов, поджимы. Данные базовые дорожки шагов выполняются под темп 46 тактов в минуту.

6. Соревнования.

На данном этапе учащиеся принимают участие в соревнованиях в дисциплинах, "Е класс-соло" младшие, "Е класс-соло" профи, а также в категориях "Акласс-микст" мальчики и девочки, "Вкласс-микст" мальчики и девочки, "Акласс-микст" юноши и девушки, "В класс-микст" юноши и девушки, "В класс-микст" юниоры и юниорки, "А класс-микст" юниоры и юниорки.

7. Промежуточная аттестация.

Контрольные упражнения по ОФП и специальной подготовке.

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклоны вперед изседа ноги вместе (складка), Держать 1 мин	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты.
2	Шпагаты: продольные, поперечный, сидеть 2 мин	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище

		вертикально, руки в стороны
3	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад	При выполнении равновесия, носок свободной ноги удерживать максимально высоко, держать каждое положение 5 секунд
4	Отжимания от скамейки и от пола	При выполнении туловище прямое, при сгибании угол в локтевых суставах меньше 90 градусов
5	Прыжки через скакалку	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Средний темп – 80 прыжков за 30 секунд
6	Исполнение основного хода рок-н-ролла	Бедро бросковой ноги не ниже 90
7	Исполнение соревновательных программ	Ритмичное исполнение танцевальных движений, основного хода, правильная осанка

IV. 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. Этот метод используется 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.

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 из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, совместные занятия с тренерами смежных видов: акробатами, хореографами, специалистами по фитнесу.

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. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации.;
6. www.minsport.gov.ru
7. www.rosfarr.ru
8. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г.
9. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2003.
- 10.«Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва.Издательство «Просвещение», 2011 г.).
- 11.Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт» 1984г.
- 12.Правила соревнований по акробатическому рок-н-роллу, издание 8, Общероссийская физкультурно-общественная организация «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла, Москва, 2017;

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	1
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	8
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	9
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	10
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	12
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.....	14
III. Содержание.....	16
1-ый год обучения.....	16
2-ой год обучения.....	20
3-ий год обучения.....	25
4-ый год обучения.....	31
5-ый год обучения.....	37
IV. Методическое обеспечение.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46